



คู่มือครูสุขภาพะ  
แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้สุขภาพะ

---



จัดทำโดย  
มูลนิธิแพธทูเฮลท์

สนับสนุนโดย



คู่มือครูสุขภาพ

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้สุขภาพ

จัดทำโดย

สนับสนุนโดย

มูลนิธิแพธทูเฮลท์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีได้ส่งผลถึงมิติในการพัฒนาเยาวชนวัยเรียนในด้าน การดูแลสุขภาพไม่น้อยไปกว่าการพัฒนาทางด้านวิชาการอื่น ๆ แก่นของการสร้างสุขภาพนั้นเป็นเรื่องที่ ต้องมีปัจจัยสนับสนุนมากกว่าการมีเพียงความรู้ที่ถูกต้อง สุขภาพที่ดีต้องอาศัยความสนใจและใส่ใจ รวมถึงการลงมือทำเป็นกิจวัตรจนส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดีสำหรับตนเองและส่วนรวม ในขณะที่พัฒนาการ ของเทคโนโลยีก้าวไปด้วยอัตราเร่ง สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือ ความรู้เดิมถูกหักล้างทดแทนด้วยข้อค้นพบใหม่ เยาวชนมีโอกาสเข้าถึงข้อมูลทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและคำโฆษณาชวนให้เชื่ออยู่ตลอดเวลา รูปแบบการ บริโภค การใช้ชีวิต วิถีความสัมพันธ์ในระดับครอบครัวและสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก จนเห็น ผลกระทบได้อย่างชัดเจนว่าโรคภัยไข้เจ็บได้เปลี่ยนแปลงแผนไปจากการมีเชื้อโรคเป็นสาเหตุไปสู่โรคที่มา จากการที่มนุษย์กระทำกับตัวเองและกระทำกับสิ่งแวดล้อมจนขาดสมดุล และนำไปสู่การเจ็บป่วยใน อันดับต้น ๆ ของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน


ดังนั้น กรอบแนวคิดและกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้กับเยาวชนในเรื่องสุขภาพจึงจำเป็นต้อง ปรับเปลี่ยน และการปรับเปลี่ยนนี้ไม่ได้มีเป้าหมายอยู่ที่การทำให้แต่ละคนสามารถดูแลตัวเองให้มีสุขภาพ ดีเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการสร้างความตระหนัก และการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมของชุมชน และของโลกด้วย

ปัจจัยสำคัญของการปรับเปลี่ยนแนวคิดและกระบวนการจัดการเรียนรู้ คือ การสร้าง ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต แทนการได้รับความรู้ที่ถ่ายทอดจากครูผู้สอนเท่านั้น การเรียนรู้ดังกล่าวในมิติของสุขภาพ หมายถึง การนำไปลงมือปฏิบัติจนเกิดเป็นลักษณะนิสัยและ เกิดผลโดยตรงทันทีต่อการใช้ชีวิต เพราะสุขภาพเป็นผลลัพธ์ของการกระทำมากกว่าการมีความรู้ สอบผ่าน แต่ขาดการลงมือปฏิบัติ



## สารบัญ

บทนำ		3
บทที่หนึ่ง	การจัดการเรียนการสอนเพื่อสุขภาวะ สำหรับศตวรรษที่ 21	6
บทที่สอง	ทักษะครูสุขภาวะสำหรับศตวรรษที่ 21	24
บทที่สาม	การจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้เรียน	38
บทที่สี่	การสอนเรื่องสัมพันธภาพและเพศศึกษา	79
บทที่ห้า	การสอนสิทธิและหน้าที่พลเมืองต่อสิ่งแวดล้อมโลก	125
บทที่หก	การสอนเรื่องสื่อกับการบริโภค	141
บทที่เจ็ด	เข้าใจพฤติกรรมเสพติดในยุคปัจจุบัน	158
บทส่งท้าย		182
บรรณานุกรม		184



การเปลี่ยนแปลงจากเรียนเอาความรู้ไปสู่การเรียนที่ได้ทั้งความรู้ วิธีเรียนรู้ และการนำไปใช้กับชีวิตมีครูเป็นส่วนสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลง หัวใจของภารกิจครูนั้นไม่เคยเปลี่ยนไปจากการบ่มเพาะต้นกล้าในแปลงให้เบ่งบานเป็นต้นกล้าคุณภาพดีที่จะเติบโตใช้ชีวิตเพื่อเกื้อกูลตนเอง ครอบครัว สังคม และโลก แต่แนวคิดและวิธีการในการบ่มเพาะนั้นจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนให้เกิดผลบรรลุเป้าหมายได้จริง การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงนั้นมาจากการลงมือทำและทบทวนเรียนรู้ ปรับปรุงต่อเนื่อง ครูมือครูเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นหมุดบอทางไปกับเพื่อนครู โดยนำเสนอแนวทางวิธีการจัดการเรียนรู้ด้วยความมุ่งหวังจะทำให้ง่ายขึ้น มุ่งที่การนำไปปฏิบัติมากกว่าอธิบายข้อทฤษฎี และช่วยให้ครูได้ทบทวนตัวเองเพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการบ่มเพาะต้นกล้าด้วยทัศนคติและกระบวนการที่มุ่งสร้างวิธีการเรียนรู้และการลงมือทำ ด้วยการที่ครูเริ่มต้นที่ตัวเองและเรียนรู้ร่วมไปกับนักเรียนตามพลวัตรของสังคมโลก

# บทที่หนึ่ง

## การจัดการเรียนการสอนเพื่อสุขภาวะ สำหรับศตวรรษที่ 21

ในการจัดการเรียนการสอนครูล้วนมีความคุ้นเคยกับการมีหลักสูตรที่กำหนดเค้าโครงเนื้อหาและตัวชี้วัดต่าง ๆ เพื่อกำกับคุณภาพและมาตรฐานของการศึกษาของประเทศให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมุ่งหวังว่าผลลัพธ์นั้นจะสร้างความพร้อมให้นักเรียนเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพที่จะขับเคลื่อนสังคมเศรษฐกิจไปสู่อนาคตแทนคนรุ่นปัจจุบัน เมื่อศึกษาผูกโยงกับการเตรียมคนสู่อนาคตจึงเป็นเรื่องปกติที่จะต้องมีการทบทวนเปลี่ยนแปลงหลักสูตรและวิธีการจัดการเรียนการสอนตามการเคลื่อนไหวของสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีอยู่เสมอ

การปรับหลักสูตรใหม่ กำหนดตัวชี้วัดใหม่ และนโยบายใหม่เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาเยาวชนของโลกปัจจุบันให้พร้อมต่อโลกอนาคตเป็นภารกิจที่สังคมมอบศรัทธาและความไว้วางใจให้กับครูเป็นผู้นำทาง เป็นผู้สร้างพื้นฐานชีวิตที่สำคัญให้กับเยาวชน **การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี จึงไม่อาจแยกออกไปจากบริบทนี้**

เมื่อโลกของศตวรรษที่ 21 กำลังเปลี่ยนแปลงไปด้วยอัตราเร่งที่มีผลทำให้วิถีชีวิต ความสัมพันธ์ การทำงานอาชีพ พฤติกรรมการบริโภคและสิ่งแวดล้อมผันแปรไปตามยุคสมัย โลกเท่าเดิม สังคมวัฒนธรรมมีความหลากหลายมากขึ้น ลักษณะการเจ็บป่วยเปลี่ยนไปสู่โรคที่เกิดจากการขาดสมดุล ในการดำเนินชีวิตและธรรมชาติแทนที่การเจ็บป่วยจากเชื้อโรค กล่าวได้ว่า ตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาวะนั้นแตกต่างและมีความซับซ้อนขึ้นไปตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

ในแง่ของการจัดการศึกษา พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติและหลักสูตรการศึกษาหลายฉบับ ในรอบยี่สิบปีที่ผ่านมาได้มีการกำหนดวิสัยทัศน์และกลยุทธ์ในการพัฒนาเยาวชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมเศรษฐกิจของประเทศและสังคมโลก จากการทบทวนเจตนารมณ์ของการจัดการศึกษาที่ผ่านมาและผลการศึกษาวิจัยหลักสูตรของนานาชาติ (ผศ.ดร.ชະนวนทอง ธนสุกาญจน์) พบว่าได้มีความพยายามในการเปลี่ยนแปลงการจัดการเรียนการสอนโดยรวมไปในทิศทางที่แสดงในภาพนี้

เน้นที่เนื้อหาสาระ	เน้นการสร้างวิธีการเรียนรู้
เน้นให้มีความรู้สอบได้	เน้นให้เกิดทักษะความสามารถ เตรียมการเป็นพลเมืองของประเทศภูมิภาค และพลเมืองโลก
สอนสิ่งที่ครูกำหนด	ยืดหยุ่นสอดคล้องกับนักเรียน
บอกให้ทำตาม	เน้นการคิดตัดสินใจด้วยตนเอง
เรียนเป็นสาระเดียว	เน้นสหวิทยาการ บูรณาการ
มุ่งเรียนต่อในระดับสูง	เรียนรู้ตลอดชีวิต

ที่มา: ผศ.ดร.ชະนวนทอง ธนสุกาญจน์, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

จากทิศทางและการเปลี่ยนแปลงมาตามลำดับของหลักสูตรและองค์ประกอบแวดล้อม ทำให้เกิดวิธีการสอนมุ่งไปสู่การยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนรู้แบบโครงงานหรือการใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL - Project Based Learning) การสอนแบบ STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) การทำวิจัยในชั้นเรียน (Classroom Action Research) การเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติ (Active Learning) รวมถึงความพยายามในการสร้างชุมชนการเรียนรู้ครูเพื่อศิษย์ (PLC - Professional Learning Community) การพยายามลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ การจัดการเรียนรู้ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ นับว่าไม่ใช่เรื่องใหม่ในวงการการศึกษาไทย ส่วนด้านสุขภาวะนั้นก็ได้มีการดำเนินการโรงเรียนสุขภาวะมาอย่างต่อเนื่องด้วยการผลักดันความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุขกับกระทรวงศึกษาธิการ อาจกล่าวได้ว่าทุกมิติของความริเริ่มดังกล่าวล้วนแต่มุ่งให้เกิดการพัฒนาเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกว่าอยู่เสมอ

ในการเปลี่ยนแปลงหลักสูตร ตัวชี้วัด รวมถึงกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบใหม่ๆ มีข้อต่อสำคัญคือ ครูผู้สอนที่เปรียบเสมือนฟันเฟืองที่มีความสำคัญอย่างมากในการแปลงนโยบาย กลยุทธ์ แนวคิดต่างๆ ไปสู่การจัดการเรียนรู้ที่จะสร้างผลลัพธ์ที่สะท้อนอยู่ในคุณภาพของเยาวชน แม้จะมีปัจจัยมากมายที่ส่งผลในทางเกื้อหนุนหรือเป็นอุปสรรคต่อความมุ่งมั่นและสมรรถภาพของครู แต่เมื่อเยาวชนเดินเข้ามาในโรงเรียนและเป็นนักเรียนของครูแล้ว **ครูเป็นผู้จัดการสถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ขณะนั้นมากที่สุด** และผลลัพธ์ที่ครูสังเกตได้จากพฤติกรรมของนักเรียนก็เป็นตัวสะท้อนการเรียนรู้ตลอดชีวิต และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องของการทำหน้าที่ครู ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้หลักสูตรใด ระบบบริหารจัดการอย่างไรก็ดีหรืออยู่ในศตวรรษใด

แนวทางการจัดการศึกษาของประเทศไทยได้ใช้หลักการมีส่วนร่วมกระจายอำนาจให้สถานศึกษา และชุมชนจัดหลักสูตรของสถานศึกษา โดยจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาที่สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางและความต้องการของท้องถิ่น มุ่งสร้างเยาวชนให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีทักษะความสามารถที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษที่ 21 จากความมุ่งหวังของหลักสูตร เมื่อสังเกตรูปธรรมที่สะท้อนถึงการทำงานและผลที่มองเห็นพบว่า นักเรียนยังเน้นที่เรียนเพื่อสอบผ่าน เรียนพิเศษ และเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย ผู้ที่เรียนได้คะแนนดีเด่นได้รับการเชิดชูเกียรติ ขณะเดียวกันคะแนนผลสัมฤทธิ์จากการจัดสอบทั่วประเทศให้ผลคะแนนที่ต่ำและไม่เท่าเทียมกันระหว่างโรงเรียนที่อยู่ในเมืองใหญ่กับโรงเรียนเล็กในจังหวัดห่างไกล นักเรียนตั้งครุภักจำนวนไม่น้อยยังต้องพักการเรียนหรือเลิกเรียนกลางคัน นอกจากรั้วโรงเรียนจำนวนแม่้วยใส่เพิ่มขึ้น อัตราการท้องซ้ำและอายุแรกที่ตั้งครรภ์ลดต่ำลง ปัญหาทำให้เยาวชนติดเกม ติดยาเสพติด และติดสื่อออนไลน์เป็นเรื่องที่พบเห็นได้ทั้งในชุมชน



เมืองและในชนบท เราได้เห็นอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อพฤติกรรมการบริโภคที่ทำให้เกิดการใช้สินค้าและบริการที่มุ่งขายความงามมากกว่าการมีสุขภาพกายและใจที่ดี นำไปสู่อันตรายต่อสุขภาพและชีวิตสำหรับผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน ปัญหาเหล่านี้เป็นความท้าทายของทุกภาคส่วนโดยเฉพาะระบบการศึกษาที่ควรเตรียมเยาวชนไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของยุคบริโภคนิยม การพัฒนาเยาวชนให้มีทักษะสำหรับชีวิตในศตวรรษนี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งกว่าการสอนให้รู้ จำ และทำข้อสอบได้ การสร้างวิถีคิด วิธีเรียนรู้ การเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเอง การรู้เท่าทันสื่อ การมีจิตสาธารณะที่ยอมรับว่าตนเองมีผลต่อส่วนรวมและเห็นว่าการมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาสังคมสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นพลเมือง เรื่องเหล่านี้เป็นทักษะชีวิตพื้นฐานที่ส่งเสริมให้เยาวชนดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ เป็นคลื่นลูกใหม่ที่จะขับเคลื่อนการพัฒนาชุมชนและสมดุลใหม่ของสิ่งแวดล้อมของโลกให้ดีขึ้น

ในการคิดค้นวิธีการจัดการเรียนการสอนที่ขยับจากการเน้นเนื้อหาไปสู่การมุ่งสร้างทักษะสำหรับอนาคต ครูจึงต้องเข้าใจว่าโลกในศตวรรษที่ 21 นี้ มีทักษะอะไรบ้างที่จำเป็น เพื่อสร้างแผนที่นำทางพานักเรียนไปสู่ผลลัพธ์ การเข้าใจทักษะของอนาคตยังเป็นประโยชน์กับครูในการพัฒนาตัวเองและพัฒนาวิธีการจัดการเรียนการสอน ทั้งแบบที่ทำได้ตามลำพังและแบบที่ต้องบูรณาการกับหมวดสาระอื่นๆ

## ทักษะความสามารถของศตวรรษที่ 21

เริ่มจากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 มุ่งให้ผู้เรียนมีสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

สามารถคิดวิเคราะห์ คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดอย่างมี วิจารณ์ญาณ และคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้าง องค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับ ตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

การคิด

การสื่อสาร

สามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอด ความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกและทัศนคติของตนเองเพื่อ แลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารและ ประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัด และลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร ด้วยหลักเหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึง ผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน และแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและ สิ่งแวดล้อม

การแก้ปัญหา

การใช้ทักษะชีวิต

สามารถนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริม ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้ง ต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ ทนกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสภาพแวดล้อม และการรู้จัก หลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ความสามารถ ของนักเรียน

การใช้เทคโนโลยี

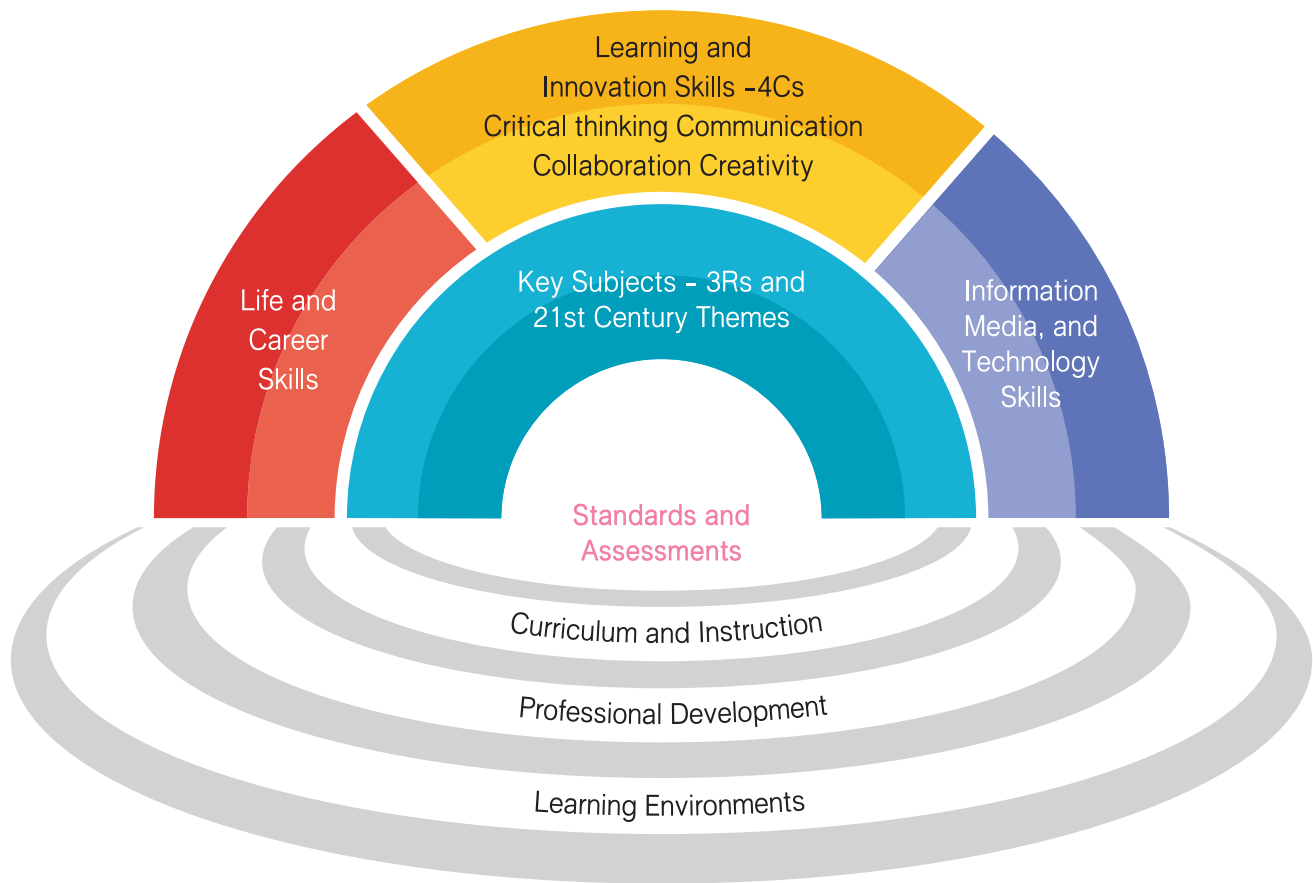
สามารถเลือกและใช้เทคโนโลยีด้าน ต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทาง เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาตนเองและ สังคมในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสม และมี คุณธรรม

นอกจากสมรรถนะสำคัญทั้งห้าด้านในข้างต้น หลักสูตรฯ ยังได้ระบุถึงสาระความรู้ ตัวชี้วัดซึ่งแยกตามกลุ่มสาระการเรียนรู้โดยมุ่งหวังว่าความรู้ความสามารถทั้งหมดนี้จะช่วยพัฒนาให้เยาวชนไทยเกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสนา กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

ในสังคมโลกที่เชื่อมต่อกันตลอดเวลาตามความเร็วของพัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีและการสื่อสาร ทักษะความสามารถของพลเมืองโลกจึงถูกเหนี่ยวนำด้วยลักษณะร่วมของโลกผสมผสานไปกับลักษณะเฉพาะของถิ่นประเทศ เราไม่อาจมองข้ามเอกลักษณ์ของท้องถิ่นและประเทศ ขณะเดียวกันก็ไม่อาจปฏิเสธทักษะที่เป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเห็นได้ชัดว่าในช่วงยี่สิบปีที่ผ่านมาชีวิตของคนแต่ละรุ่นที่อยู่ร่วมสมัยกัน แต่สภาพแวดล้อมในช่วงชีวิตคนแต่ละรุ่นนั้นแตกต่างกันอย่างมาก ในฐานะของครูที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเยาวชนและในฐานะของผู้ที่มีชีวิตอยู่ร่วมศตวรรษ การทำความเข้าใจถึงทักษะที่ถูกเหนี่ยวนำจากลักษณะร่วมของโลกจึงมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและมีความจำเป็นโดยตรงต่อการทำงานกับนักเรียน

ภาคีเพื่อทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (P21: Partnership for 21<sup>st</sup> Century Learning) ซึ่งเกิดจากการรวมตัวกันของนักการศึกษา องค์กรวิชาชีพ และรวมทั้งผู้นำภาคธุรกิจได้นำเสนอกรอบความคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ไว้ดังนี้



**P21 : Framework for 21st Century Learning**

ส่วนบนของภาพนี้แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ที่มุ่งหวังของการพัฒนานักเรียนในศตวรรษที่ 21 ในสี่ด้านหลัก และระบบสนับสนุนที่อยู่ด้านล่าง ได้แก่ การจัดสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ การพัฒนาบุคลากร หลักสูตรและการสอน มาตรฐานและการประเมินผล

จากกรอบคิดนี้แสดงให้เห็นถึงทักษะที่พึงประสงค์นอกเหนือจากการมีความรู้ในสาระหลัก ชุดคำอธิบายของทักษะในศตวรรษที่ 21 ทั้งสี่ด้านให้รายละเอียดของแต่ละทักษะที่ช่วยขยายให้เห็นชัดเจนถึงพฤติกรรมที่ครูแต่ละสาขาจะนำไปเป็นโจทย์ในการพัฒนาผ่านสาระวิชาที่ตนรับผิดชอบ นำไปสู่การค้นคว้าวิธีการจัดการเรียนรู้และการทำงานร่วมกันระหว่างสาขา เพื่อทำให้การเรียนรู้ของนักเรียนและการทำงานของครูบรรลุตามจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาที่จะสร้างความสามารถและคุณลักษณะของเยาวชนให้นำชีวิตตนเอง ครอบครัว ประเทศ และโลก ไปในทิศทางที่เป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อทุกคน คำอธิบายทั้งสี่ด้านมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สารหลัก และ 3Rs
2. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม
3. ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี
4. ทักษะชีวิตและอาชีพ

### 1. สารหลักและ 3Rs

ความสามารถในด้านอ่านออก (Reading) เขียนได้ (Writing) คณิตเลขเป็น (Arithmetics) และมีความรู้ในเรื่องวิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ การปกครองและสิทธิหน้าที่พลเมือง ศิลปะ และภาษาสำคัญของโลก รวมถึงความเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้

- 1.1 ความตระหนักต่อความเป็นไปของโลก (Global Awareness) สามารถใช้ทักษะทั้งหมดในการทำความเข้าใจปัญหาของโลก สามารถเรียนรู้และทำงานร่วมกับผู้คนต่างเชื้อชาติ วัฒนธรรม ภาษา และวิถีชีวิตอย่างเคารพในความแตกต่าง
- 1.2 ความเข้าใจเรื่องการเงิน เศรษฐกิจ ธุรกิจ และการเป็นผู้ประกอบการ (Finance, Economics, Business and Entrepreneurial Literacy) สามารถดำรงชีพได้อย่างเหมาะสมกับฐานะ ใช้ความคิดอย่างผู้ประกอบการในการหาทางเพิ่มผลผลิตและสร้างงานอาชีพ
- 1.3 ความเข้าใจต่อการเป็นพลเมือง บทบาทหน้าที่ สิทธิและความรับผิดชอบของการเป็นพลเมือง ผลกระทบจากการตัดสินใจทางนโยบาย กฎหมายของระดับชุมชน ระดับประเทศ และระดับสังคมโลก (Civic Literacy)
- 1.4 ความสามารถในการแสวงหาข้อมูล เข้าใจข้อมูล สามารถตัดสินใจและปฏิบัติให้เกิดสุขภาพที่ดี (Health Literacy)
- 1.5 ความเข้าใจเรื่องสิ่งแวดล้อมและสิ่งที่มีผลกระทบต่ออุณหภูมิของโลก คุณภาพดิน อากาศ อาหาร แหล่งน้ำ แหล่งพลังงานและระบบนิเวศ การเพิ่มประชากรและการบริโภค สามารถวิเคราะห์ปัญหาและหาทางออก รวมถึงการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และร่วมมือกับผู้อื่นเพื่อแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม (Environmental Literacy)

## 2. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม

เป็นทักษะสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตและการทำงานในศตวรรษที่ 21 ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ทักษะนี้ประกอบด้วย

### 2.1 ความคิดสร้างสรรค์และการสร้างสิ่งใหม่(Creativity and Innovation)

- การคิดอย่างสร้างสรรค์ (Think Creatively) มีการนำวิธีการต่างๆ มาใช้สร้างความคิดใหม่ๆ มีการต่อยอดความคิด หรือสามารถคิดขึ้นใหม่แตกต่างไปจากที่เคยมีมา มีการวิเคราะห์ ใ้รายละเอียด และประเมินความคิดของตัวเองเพื่อหาทางปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ
- การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ (Work Creatively with Others)
  - สามารถคิด ลงมือทำตามความคิดและสื่อสารความคิดนั้นให้ผู้อื่นเข้าใจได้
  - เปิดรับมุมมองที่แตกต่าง นำข้อเสนอแนะที่ได้รับมาใช้กับงาน
  - สามารถตั้งต้นสิ่งใหม่ ขณะเดียวกันมีความเข้าใจถึงข้อจำกัดต่อการยอมรับความคิดใหม่ๆ
  - มองเห็นความล้มเหลวเป็นโอกาสเรียนรู้และเข้าใจดีว่าความคิดสร้างสรรค์และการสร้างสิ่งใหม่นั้นเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่ประกอบด้วยความสำเร็จที่ละเอียดละออร่วมกับความผิดพลาดบ่อยครั้ง
- เป็นผู้แปรความคิดใหม่ให้เกิดเป็นรูปธรรม (Implement Innovations) สามารถต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างนวัตกรรมต่างๆ ให้เป็นจริง

### 2.2 การคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving)

- การใช้เหตุผล ใช้ความคิดอย่างเป็นระบบในการวิเคราะห์แยกแยะเรื่องที่ซับซ้อน
- การใช้วิจารณ์ญาณและตัดสินใจ

- สามารถวิเคราะห์และประเมินหลักฐาน ข้อถกเถียง ข้ออ้าง ความเชื่อและทางเลือกที่มีอยู่
  - สามารถสังเคราะห์ เชื่อมโยงข้อมูล ข้อถกเถียงต่างๆ
  - สามารถทำความเข้าใจและมีวิธิตหาข้อสรุปโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเหมาะสม
  - มีการทบทวนประสบการณ์และกระบวนการที่ทำอย่างรอบด้าน
- การแก้ปัญหา สามารถแก้ปัญหาที่ไม่คุ้นเคยด้วยวิธีที่เคยใช้มาก่อน หรือด้วยวิธีการแบบใหม่ สามารถค้นหาและใช้คำถามในการทำให้มุมมองต่างๆ มีความกระจ่างชัดขึ้น และนำไปสู่การมีหนทางแก้ไขที่ดีขึ้น

### 2.3 การสื่อสารและการร่วมมือทำงาน (Communication and Collaboration)

- สามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน
  - มีทักษะการพูด การเขียนและภาษาท่าทางในการสื่อสารความคิดเห็นอย่างเหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ
  - มีทักษะการฟังที่ทำให้เข้าใจความหมาย ความรู้ ค่านิยม ทศนคติและเจตนา
  - สามารถสื่อสารให้บรรลุความตั้งใจ เช่น แจ้งให้ทราบ การบอกให้ทำตาม การชักชวน
  - สามารถใช้สื่อแบบต่าง ๆ และเทคโนโลยีให้ได้ผลตามที่ต้องการและรู้วิธีว่าจะประเมินผลการสื่อสารนั้นได้อย่างไร
  - สามารถสื่อสารอย่างได้ผลในสิ่งแวดล้อมหลากหลายแบบ รวมถึงการสื่อสารที่มีมากกว่าหนึ่งภาษา
- ร่วมมือทำงานกับผู้อื่นได้ สามารถยอมรับความแตกต่างของคนในทีมและร่วมมือกันทำงานอย่างได้ผล มีความยืดหยุ่นและมีใจที่จะทำให้เกิดการประนีประนอมเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายของทีม สามารถรับผิดชอบร่วมกับผู้อื่นในงานที่ทำร่วมกัน เห็นคุณค่าของความคิดและการช่วยกันทำงานของแต่ละคนในทีม

### 3. ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี

ประชากรของศตวรรษที่ 21 อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและสื่อที่ทำให้เข้าถึงข้อมูลจำนวนมากมายมหาศาล มีเครื่องมือใหม่ขึ้นมาอย่างรวดเร็ว บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ในลักษณะและขอบเขตที่ไม่เคยเกิดขึ้นในยุคก่อนหน้านี้ ดังนั้น คนทำงานในศตวรรษที่ 21 นี้จึงต้องมีความสามารถที่เกี่ยวข้องกับการใช้ข้อมูล สื่อ และเทคโนโลยีในหลายด้าน ดังนี้

- 3.1 ค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้อย่างรวดเร็ว สามารถประเมินความถูกต้องน่าเชื่อถือของข้อมูลและนำไปใช้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์ สามารถจัดการกับข้อมูลจากหลายแหล่งที่มา รักษากฎและจรรยาบรรณในการค้นหา และการนำข้อมูลมาใช้ (Information Literacy)
- 3.2 วิเคราะห์สื่อและเนื้อหา เข้าใจจุดมุ่งหมายและวิธีการที่สื่อใช้เพื่อสื่อสาร การที่บุคคลแปลความหมายของสาระแตกต่างกัน อิทธิพลของสื่อต่อความเชื่อและพฤติกรรม เข้าใจและปฏิบัติตามจรรยาบรรณและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อ สามารถเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมที่มีความหลากหลาย (Media Literacy)
- 3.3 ใช้อุปกรณ์ดิจิทัลและเครือข่ายสื่อสารเป็นเครื่องมือในการสืบค้น เรียบเรียง ประเมิน สร้างเนื้อหาและสื่อสารข้อมูลได้อย่างเหมาะสมกับยุคของเศรษฐกิจแห่งความรู้โดยรักษาจรรยาบรรณและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง (IT Literacy)



## 4. ทักษะชีวิตและอาชีพ

ในการดำเนินชีวิตและทำงานในยุคที่มีความซับซ้อน เยาวชนต้องพัฒนาทักษะการคิด มีความรู้ มีความสามารถทางอารมณ์สังคม ซึ่งประกอบด้วย

### 4.1 ความยืดหยุ่นและการปรับตัว (Flexibility and Adaptability)

- สามารถปรับตัวรับผิดชอบตามบทบาทต่างๆ ทำงานได้ตามกำหนดเวลา
- ยังคงทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางความคลุมเครือและมีการเปลี่ยนแปลงลำดับความสำคัญ
- รับฟังความเห็นและนำไปปรับปรุงให้เกิดผลดี
- จัดการกับอุปสรรค คำวิจารณ์ และคำชมในทางบวก นอกจากนี้ ยังสามารถหาจุดร่วมของความคิดเห็น ความเชื่อที่แตกต่าง โดยเฉพาะในความหลากหลายทางวัฒนธรรม

### 4.2 การริเริ่มและการกำกับตนเอง (Initiative and Self-Direction)

- สามารถกำหนดเป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จที่สามารถวัดได้และที่เป็นนามธรรม
- จัดเป้าหมายเฉพาะหน้ากับเป้าหมายระยะยาวให้สอดคล้องกัน
- ใช้เวลาและจัดปริมาณงานที่ต้องทำได้มีประสิทธิภาพ
- สามารถกำหนดงานที่ต้องทำ ติดตามและปรับเปลี่ยนเรื่องที่สำคัญจนงานสำเร็จโดยไม่ต้องอยู่ในการควบคุมดูแล
- มุ่งแสวงหาความชำนาญและความรอบรู้ที่มากกว่าระดับพื้นฐานความรู้/หลักสูตรรวมถึงแสดงการริเริ่มในการพัฒนาทักษะที่มีสู่การเป็นมืออาชีพ
- มุ่งมั่นต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต ใช้การทบทวนประสบการณ์ ทั้งที่เป็นบวกและลบเพื่อให้รู้เห็นถึงความก้าวหน้า

#### 4.3 ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม (Social and Cross-Cultural Skills)

- มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างรู้กาลเทศะ เมื่อใดควรฟัง เมื่อใดควรพูด และปฏิบัติตัวเหมาะสมกับบทบาท เป็นที่ยอมรับ
- ยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในทีมที่มีแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรม
- เปิดใจรับความคิดเห็น ค่านิยมที่แตกต่างจากตนเอง
- หาความคิดใหม่ สร้างนวัตกรรม และเพิ่มคุณภาพของงานจากหลากหลายความคิดและวัฒนธรรม

#### 4.4 การสร้างผลงานอย่างมีประสิทธิภาพและการรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด (Productivity and Accountability)

- ตั้งเป้าหมายและบรรลุเป้าหมายแม้จะมีอุปสรรคและแรงกดดัน สามารถจัดอันดับความสำคัญ วางแผนและจัดการให้เกิดผลได้ตามที่มุ่งหวัง
- แสดงคุณลักษณะที่นำไปสู่การสร้างผลงานที่มีคุณภาพสูงดังต่อไปนี้
  - การทำงานเชิงบวกและมีจรรยาบรรณ
  - รู้จักบริหารเวลาและโครงการอย่างได้ผล
  - สามารถทำงานหลายด้านควบคู่กัน
  - ตั้งใจในการมีส่วนร่วม มีความน่าเชื่อถือและตรงต่อเวลา
  - มีกิริยามารยาทที่เหมาะสม
  - ร่วมมือร่วมใจทำงานเป็นทีม ยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
  - มีความรับผิดชอบที่ครอบคลุมการกระทำ ผลงาน รวมถึงผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้น

#### 4.5 การเป็นผู้นำและความรับผิดชอบ (Leadership and Responsibility)

- มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและใช้ทักษะการแก้ปัญหาในการนำพาผู้อื่นไปสู่เป้าหมาย
- ใช้จุดแข็งของผู้อื่นเพื่อไปสู่เป้าหมายที่มีร่วมกัน
- เป็นแบบอย่าง สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้เข้าถึงศักยภาพที่ดีที่สุด โดยไม่ได้มุ่งหวังสิ่งตอบแทน
- โน้มน้าวและทำตามอำนาจหน้าที่อย่างมีจริยธรรมและตรงไปตรงมา ปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นและสังคมด้วยความรับผิดชอบ

คำอธิบายทักษะความสามารถและพฤติกรรมสำหรับชีวิตในศตวรรษที่ 21 ทำให้เห็นชัดเจนถึงผลของการพัฒนาเยาวชนที่ไม่ได้มีเพียงความรู้ในเนื้อหาและสอบผ่าน แม้ว่าวิชาแกนหลัก เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ การอ่านออกเขียนได้ เป็นพื้นฐานที่จำเป็น แต่การจัดการเรียนรู้ยังต้องผนวกการพัฒนาความสามารถที่ช่วยให้เยาวชนดำรงชีวิตให้เป็นอยู่ดีร่วมกับผู้อื่น **ทักษะความสามารถเหล่านี้ไม่สามารถสร้างขึ้นได้โดยลำพังด้วยสาขาวิชาใดวิชาหนึ่ง แต่ต้องสะสมผ่านการฝึกปฏิบัติของนักเรียน** ภายใต้การออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่สอดประสานระหว่างครู นักเรียนและบริบทของชุมชน ตามที่เราทราบกันดีว่าทักษะนั้นต้องเกิดจากการฝึกฝนลงมือทำ ต่างไปจากความรู้ความเข้าใจที่สร้างได้จากการฟัง การอ่าน ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนจึงต้องเปลี่ยนทิศจากการถ่ายทอดโดยครูเป็นหลัก ไปสู่การออกแบบกิจกรรมให้นักเรียนลงมือทำ และเกิดความรู้ความเข้าใจจากการปฏิบัติ โดยมีครูเป็นผู้อำนวยการสร้าง ผู้กำกับบท เป็นโค้ช และเป็นผู้ดู **ครูจึงไม่ใช่ผู้แสดงนำอีกต่อไป เมื่อนักเรียนผ่านกระบวนการเช่นนี้ การเรียนรู้จึงไม่จบสิ้นไปหลังจากจบการศึกษา แต่กระบวนการเรียนรู้นี้จะสืบเนื่องเป็นนิสัยไปตลอดชีวิต**

## ทักษะศตวรรษที่ 21 กับการจัดการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะ

สุขภาวะ (Wellness) เป็นหนึ่งในผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการสร้างทักษะสำหรับศตวรรษที่ 21 เมื่อการถ่ายทอดความรู้ไม่เพียงพอต่อการเตรียมความพร้อมในการดำรงชีวิตในโลกที่ถูกเทคโนโลยีขับเคลื่อนจนเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การจัดการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะก็ไม่อาจแยกส่วนออกจากการพัฒนาองค์ประกอบหลักทั้งสี่ด้านดังที่กล่าวมา เพราะการมีสุขภาวะต้องพึ่งพาอาศัยองค์ประกอบหรือทักษะเหล่านั้นทั้งสิ้น

### ทักษะสุขภาพ (Health Literacy)

หมายถึง การมีความรู้และทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและสามารถใช้ข้อมูลความรู้นั้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดี หรือมีสุขภาวะ รวมถึงการจัดการปัจจัยแวดล้อมให้ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ สุขภาพจึงมีนัยถึงการเสริมพลังอำนาจ (empowerment) ให้บุคคลรู้จักเลือกดูแลตนเอง และร่วมกันกับผู้อื่นเพื่อจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน สังคม และโลก ให้เกิดเงื่อนไขที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาพที่ดี (อ้างอิงความหมายจากองค์การอนามัยโลก)

### โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

สำหรับการจัดการให้โรงเรียนเป็นสถานที่ที่สร้างการมีสุขภาวะนั้น ประเทศไทยได้ดำเนินการภายใต้แนวคิด “โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ” ต่อเนื่องมาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2545 สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขให้คำนิยามว่า “โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คือ โรงเรียนที่มีความร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อการมีสุขภาพดีของทุกคนในโรงเรียน” เป็นแนวคิดที่ครอบคลุมทุกมิติด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมโดยการสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของโรงเรียนและชุมชนให้สามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สามารถดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองและผู้อื่น สามารถตัดสินใจควบคุมสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยนักเรียนได้รับการปลูกฝังทัศนคติ ฝึกทักษะและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สมาชิกในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมสะอาดและปลอดภัย ทำให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

\*ที่มา: คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2558 กระทรวงสาธารณสุข

การดำเนินการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่บูรณาการการให้ความรู้ การจัดสิ่งแวดล้อม โภชนาการ และสุขภาพของนักเรียน บุคลากร และครอบครัวชุมชน มีตัวชี้วัด คู่มือการดำเนินงาน และหน่วยงานที่ทำหน้าที่เป็นผู้ประเมิน ทั้งหมดนี้เป็นต้นทุนที่มีอยู่แล้วในการจัดการเรียนรู้เพื่อสุขภาพะ ดังนั้น คู่มือครูเล่มนี้จึงจัดทำขึ้นสำหรับครูผู้สอนโดยเฉพาะควบคู่ไปกับการจัดทำหนังสือเรียนสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจัดหมวดเนื้อหาออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
2. โภชนาการและการบริโภคสินค้าสุขภาพ
3. สุขภาวะทางเพศ (เพศวิถีและสัมพันธภาพ)
4. พฤติกรรมเสพติดและสารเสพติด
5. อันตรายจากสภาพแวดล้อมและภัยพิบัติ

เนื้อหาทั้งห้าหมวดนี้ได้รับการพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของเด็กและเยาวชนที่เป็นนักเรียนไปจนถึงหลังจบการศึกษาภาคบังคับ ซึ่งเป็นภาพสะท้อนว่าเยาวชนจำนวนไม่น้อยยังไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างสมดุลท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงสังคมและเทคโนโลยี **สิ่งที่จำเป็นอย่างมากสำหรับการจัดการเรียนรู้ในสาระที่จำเป็นเหล่านี้ คือ การสร้างให้นักเรียนมีทักษะและมีความชอบในเรื่องต่อไปนี้**

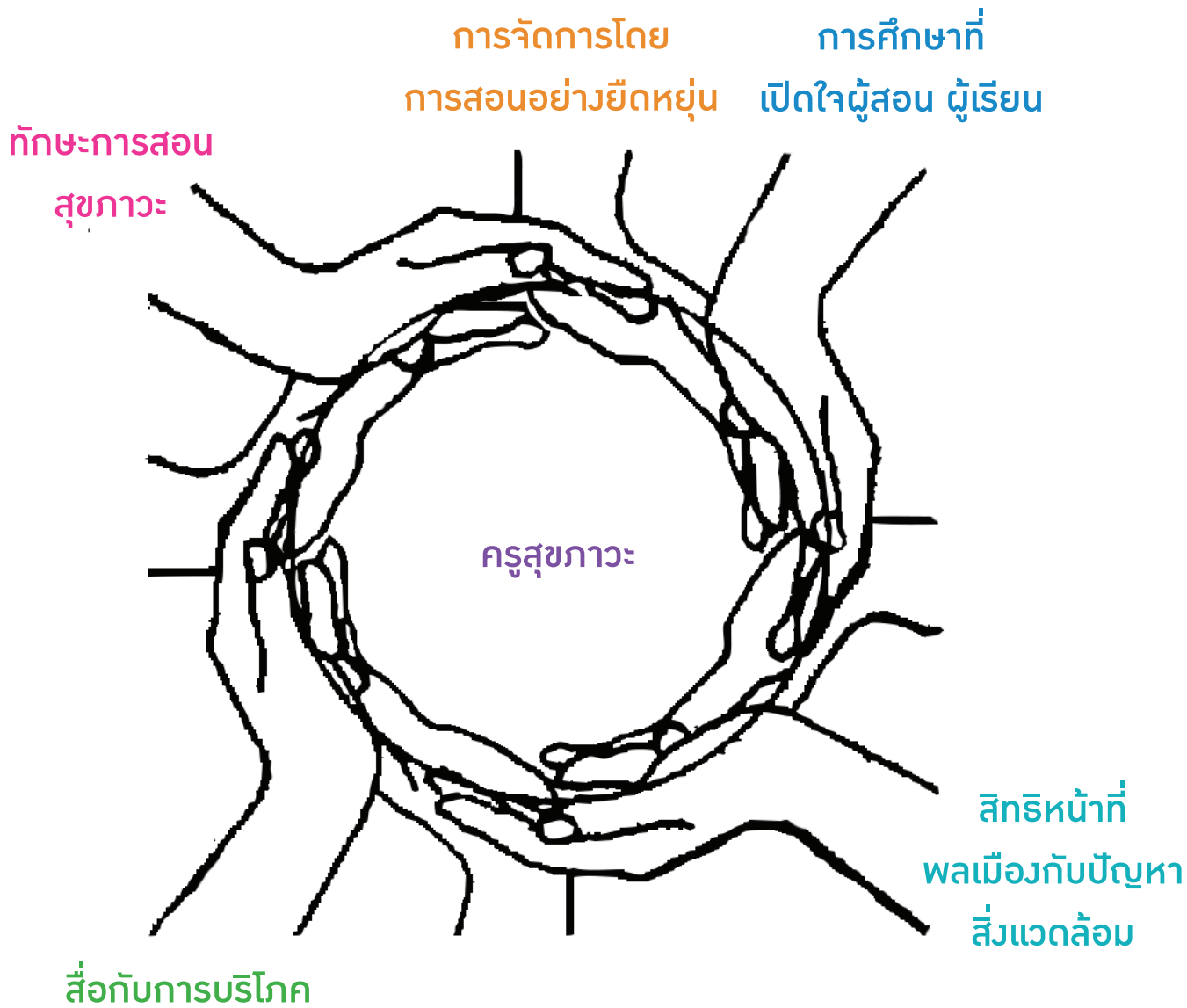
- ใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะสาระทางสุขภาพมีข้อพิสูจน์ใหม่อยู่ตลอดเวลา การเรียนรู้ตลอดชีวิตทำให้เกิดการปรับตัว พัฒนาความคิด ทักษะในการทำงาน ซึ่งจะส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและครอบครัวในอนาคต
- คิด วิเคราะห์ วิพากษ์ หาข้อมูลเป็น รู้เท่าทันสื่อ ไม่เชื่อง่าย เพราะการสร้างอุปสงค์ผ่านงานโฆษณาหรือการส่งต่อข้อมูลโดยขาดข้อเท็จจริงสนับสนุน ทำให้เกิดการเลือกบริโภคและเลือกวิธีดูแลรักษาสุขภาพในทางที่อาจเป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ
- มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยเคารพในความแตกต่าง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถสื่อสารบอกความต้องการและสามารถรับฟังอย่างเข้าใจ ปรับตัวทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นผู้นำทีมได้ เคารพกฎกติกาของการอยู่ร่วมกัน
- มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นที่ทำให้รู้และตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เกิดภูมิคุ้มกันในมิติต่างๆ ในการสร้างการยอมรับในกลุ่มเพื่อน การเลือกมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศเป็นไปในทางที่ไม่ส่งผลกระทบต่อตัวเองและสังคม

- คิดแก้ปัญหาโดยคิดถึงเป้าหมาย ผลกระทบ ความเสี่ยง และโอกาส เพื่อเลือกทางออกที่เหมาะสม สามารถหาแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้และพินิจพิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ก่อนตัดสินใจ ไม่หนีปัญหาด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง และไม่คิดผลกระทบในการป้องกันปัญหาไปให้กับผู้อื่น ทั้งปัญหาที่อาจเกิดกับตนเอง ชุมชน หรือสังคมโลก
- ทำงานด้วยความรับผิดชอบ สามารถเก็บบทเรียนจากการทำงาน ไม่ว่าจะเป็ด้านที่ผิดพลาดหรือสำเร็จ หาทางแก้ไขปรับปรุงงานด้วยการรับฟังข้อคิดเห็นจากผู้อื่น ใช้ทักษะการความคิดสร้างสรรค์สร้างงานให้สำเร็จ การลงมือทำเป็นการฝึกรับมือกับอุปสรรคและคำวิพากษ์วิจารณ์ รวมทั้งเป็นการฝึกวินัยในตัวเองที่จะไม่เลิกล้มกลางคัน เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางสุขภาพจิต

## ครูสุภาพะ

ทักษะความสามารถที่สอดประสานอยู่ในสาระทั้งห้าหมวดนี้ คือ การใช้ทักษะความสามารถของศตวรรษที่ 21 ในการสร้างสุภาพะ และเป็นแนวทางเดียวกันกับสมรรถนะที่ต้องการของหลักสูตรแกนกลาง พ.ศ. 2551 คู่มือครูฉบับนี้ตอบคำถามว่าครูจะต้องใช้ทักษะและวิธีการสอนอย่างไรเพื่อพัฒนาให้นักเรียนให้ความรู้และมีทักษะความสามารถข้างต้น โดยแบ่งออกเป็น

- ทักษะที่ครูต้องใช่มากขึ้นสำหรับการจัดการเรียนการสอนเพื่อสุภาพะ
- การจัดการเรียนการสอนที่ยืดหยุ่น สอดคล้องกับนักเรียน
- การจัดเพศศึกษาที่เปิดใจครูและนักเรียน
- การสอนสิทธิและหน้าที่ของพลเมืองกับปัญหาสิ่งแวดล้อม
- การสอนเรื่องสื่อกับการบริโภค

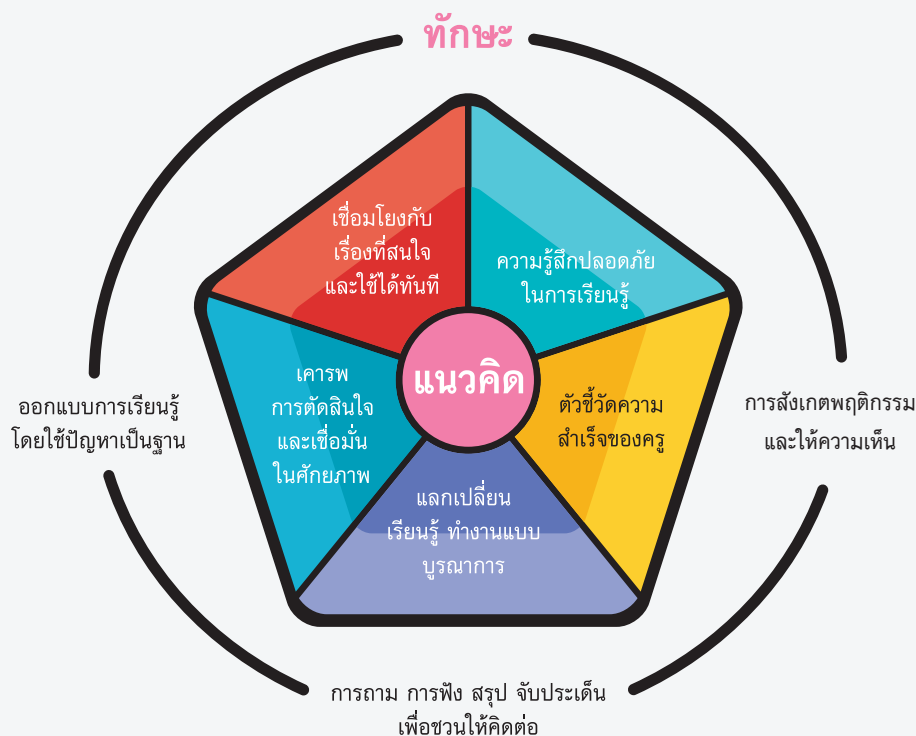


## บทที่สอง

# ทักษะครูสู่ภาวะศตวรรษที่ 21

การสลับบทบาทจากการเป็นครูผู้มีความรู้ สามารถถ่ายทอดและสอวัตผลความรู้ได้ชัดเจน ไปสู่การเป็นผู้จัดกระบวนการให้นักเรียนเรียนรู้จากการปฏิบัติ และเป็นผู้สร้างความรู้ที่ขึ้นเองตามทฤษฎี ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ (Constructivism) เป็นการเคลื่อนไปตามบริบทของโลกที่แหล่งสรรพวิทยา ทั้งหลายได้เปิดให้บุคคลสามารถเข้าถึงได้ไม่ยากและยังค้นหาได้ตลอด 24 ชั่วโมงจากทุกแห่งของโลก ความก้าวหน้าทางวิทยาการได้สร้างชุดความรู้ใหม่และแก้ไขชุดความรู้เดิมอย่างต่อเนื่อง **ความรู้ที่เคยได้รับมาจึงเป็นความรู้ที่มีวันหมดอายุ** การแสวงหาความรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิตได้กลายเป็นเรื่องจำเป็น และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแนวคิดจากการถ่ายทอดความรู้ที่ศูนย์กลางอยู่ที่ครูไปสู่การสร้างนิสัยและความสามารถที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองโดยยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง

### การเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ด้านสุขภาวะต้องการแนวคิดและทักษะดังต่อไปนี้





## 1. ความรู้สึกปลอดภัยช่วยสร้างการมีส่วนร่วม และการเปิดรับ

มนุษย์เรียนรู้จากประสบการณ์ตลอดเวลา ยุคนี้นักเรียนได้รับข่าวสารข้อมูลต่างๆ ตามความสนใจของตัวเองโดยไม่จำกัด การสร้างห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ของความรู้สึกปลอดภัยในการนำเรื่องที่อยู่ ในความสนใจตามวัยและเรื่องอื่นๆ ในชีวิตและสังคมแวดล้อมมาสร้างการเรียนรู้ ช่วยให้มองเห็นข้อเท็จจริงและทางเลือกที่เหมาะสม จะทำให้ห้องเรียนเป็นสถานที่สร้างการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะที่สามารถใช้ได้ทันทีกับเหตุการณ์

ความรู้สึกปลอดภัยเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเห็นว่าทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นแตกต่างจากครู และเพื่อนได้ สามารถถามคำถามที่ค้างคาใจโดยไม่กลัวเพื่อนล้อเลียน ครูตำหนิ จ้องจับผิดหรือถูกนำไปขยายความต่อนอกห้องเรียน การแสดงออกของครูจึงเป็นตัวอย่างในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยระหว่างเรียนรู้ การสร้างกติกาในการรับฟังอย่างเข้าใจจะช่วยส่งเสริมคุณลักษณะการยอมรับ ให้เกียรติผู้อื่นพร้อมกับการสร้างความรู้สึกปลอดภัยในโรงเรียนให้เกิดขึ้น

มีเรื่องท้าทายอยู่สองประการสำหรับครูในการทำให้ห้องเรียนเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับนักเรียน ประการแรก เป็นเรื่องของความปรารถนา ผลักดันให้ครูอยากแก้ไขความคิดเห็นของนักเรียนทันที เพื่อให้เปลี่ยนไปเป็นแบบที่ครูเห็นว่าถูกต้องเหมาะสมที่สุดตามความรู้และประสบการณ์ชีวิตของครู ประการที่สอง เป็นการรับมือกับแรงกดดันทางสังคม ครูอาจถูกกล่าวหาว่าปล่อยปละละเลยไม่สอนเด็ก ในทางที่ถูกที่ควร ทำให้อายากจะอดกลั้น ห้ามปราม จึงพยายามสกัดกั้นการพูดถามในห้องเรียนที่ครูเห็นว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะสม แม้จะรู้ว่าการแสดงออกเช่นนั้นจะทำให้เรื่องที่ครูช่วยได้ กลายเป็นเรื่องที่นักเรียนจะไม่นำมาถกเถียงให้ครูได้ยินอีก

จะเกิดอะไรขึ้นหากความอยากรู้อยากเห็นทำให้นักเรียนต้องไปหาคำตอบเองจากเพื่อนหรือสื่อออนไลน์ต่างๆ ปัญหาเล็กๆ ที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่รู้จะแก้ไขอย่างไรถูกปล่อยไว้จนลุกลามเป็นปัญหาใหญ่ สุขภาวะเป็นเรื่องของการใช้ชีวิตประจำวัน ปัญหาหรือความสนใจที่เปลี่ยนไปตามวัยได้หยิบยื่นโอกาสที่เหมาะสมสำหรับพัฒนาทักษะการคิดตัดสินใจที่ติดตัวนักเรียนไปตลอดชีวิต ครูจึงต้องให้ความสำคัญกับการทำห้องเรียนให้เป็นสถานที่ปลอดภัย เมื่อนักเรียนพบว่าสามารถพูดได้ถามได้ ไม่รู้สึกว่าคุณเองถูกตัดสินว่าผิดจากท่าทีของครู อีกทั้งได้รับการฝึกฝนให้รู้จักตรวจสอบข้อมูล ได้ฝึกวิธีคิดไตร่ตรองแทนที่จะได้รับคำตอบสำเร็จรูป บรรยากาศการเรียนการสอนที่สร้างประสบการณ์ตรง รับฟังอย่างเปิดกว้าง ทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะรับฟัง ความคิดเห็นที่แตกต่างรวมทั้งความคิดเห็นของครูที่จะช่วยเติมมุมมองต่อเรื่องนั้นๆ ให้รอบด้าน เมื่อเปรียบเทียบกับการบอกหรือห้ามซึ่งนักเรียนมักไม่สนใจการคิดหาคำตอบได้ด้วยตัวเองในบรรยากาศเช่นนี้น่าจะเป็นประโยชน์กับนักเรียนมากกว่า

การสร้างกติกาในห้องเรียนเป็นการทำข้อตกลงระหว่างครูกับนักเรียนว่าจะมีหลักปฏิบัติอย่างไร เพื่อประโยชน์กับการเรียนรู้มากที่สุด กติกานี้ยังรวมถึงเรื่องที่อยู่นอกเวลาเรียนได้ด้วย การสร้างกติกาควรเกิดจากการร่วมกันกำหนดของนักเรียนและครู และร่วมกันดูแลให้ทุกคนรวมทั้งครู ได้ปฏิบัติตามที่ตกลงกันได้ ตัวอย่างของกติกาที่ช่วยสร้างห้องเรียนให้เป็นสถานที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน ได้แก่

- ฟังเพื่อนพูดอย่างตั้งใจ ไม่พูดแทรกหรือทำเสียงรบกวน
- ใช้ห้องเรียนเป็นที่แสดงความคิดเห็นทั้งที่เห็นด้วยและเห็นต่าง โดยยึดหลักว่าทุกความคิดเห็นมีคุณค่า
- ไม่นำคำถามและความคิดเห็นที่ต่างจากเราไปล้อเลียนเพื่อนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

การตั้งกติกาที่ได้ผลควรเริ่มต้นด้วยการให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าจะทำอะไรให้การเรียนในสาระเพื่อสุขภพนี้มีประโยชน์ทันทีและมีความสุขในการเรียน โดยเริ่มด้วยข้อตกลงเพียงไม่กี่ข้อที่ชัดเจน และสามารถทำได้ ระยะเวลาควรมีการทบทวนกติกาก่อนและเลิกเรียน เพื่อสนับสนุนให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการรักษากติกา หากมีการละเมิดกติกา ครูและนักเรียนควรร่วมกันแก้ไขทันที หากกติกาข้อใดไม่สามารถทำได้ ให้นักเรียนร่วมกันปรับกติกาที่ทำได้จริงโดยยังคงทำให้ห้องเรียนเป็นสถานที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน

ประโยชน์ของการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยด้วยท่าทีของครูและการสร้างกติกาดังกล่าวนี้นอกจากจะสร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมแล้ว ยังเป็นการฝึกหน้าที่พลเมืองในการร่วมสร้างและเคารพกฎกติกาซึ่งเป็นรากฐานของระบอบประชาธิปไตย

## 2. คนเรียนรู้ได้ดี เมื่อเป็นเรื่องที่สนใจและนำไปใช้ได้ทันที

สาระทั้งห้าด้านของเรื่องสุขภาวะล้วนเป็นเรื่องใกล้ตัว แต่อาจไม่ได้รับความสนใจจากนักเรียน ถ้าจุดเริ่มต้นมาจากเนื้อหาที่ต้องเรียน การวางแผนการสอนควรปรับทิศทางการเตรียมเนื้อหาที่ต้องสอนไปสู่การทำความเข้าใจก่อนว่าปัญหาในชุมชน โรงเรียน หรือที่ได้รับทราบจากนักเรียนนั้นมีความเกี่ยวข้องกับสาระวิชาใดบ้าง นักเรียนให้ความสนใจเพราะอะไร เพื่อให้ครูสามารถเชื่อมโยงระหว่างปัญหากับสาระเข้าไปสู่ความสนใจใคร่รู้ของนักเรียน เช่น เรื่องสิวเป็นสาระของพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพ การกินยาลดความอ้วนเป็นสาระของโภชนาการกับการเลือกบริโภคสินค้าสุขภาพ ปัญหาตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องของสุขภาวะทางเพศ เป็นต้น การหาทางเชื่อมโยงให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านเรื่องสำคัญ ณ เวลานั้นช่วยให้เป็นการเรียนรู้ที่ทันต่อเหตุการณ์ ตอบโจทย์ชีวิตและสามารถนำไปใช้ได้ทันที

ยังมีเรื่องท้าทายอีกสำหรับครู จากกรณีตัวชี้วัดของหลักสูตรที่ต้องทำให้บรรลุในแต่ละระดับชั้น มีโครงการของโรงเรียน เช่น โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเครือข่ายสะเต็มศึกษา และโรงเรียนโครงการนำร่องต่าง ๆ ครูจึงต้องหาทางรวบรวมเข้ามาเพื่อวางแผนการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเรื่องทั้งหมด แนวคิดของการทำงานเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะเน้นให้มองปัจจัยทั้งหมดนี้ให้เป็นงานเดียวกัน เพราะที่มาของการสร้างเนื้อหาสาระ ตัวชี้วัดของหลักสูตรและโครงการต่าง ๆ ล้วนมาจากพัฒนาการของวัย และความมุ่งหวังที่จะเตรียมเยาวชนให้พร้อมต่อการใช้ชีวิต ดังนั้น ครูจึงเป็นข้อต่อสำคัญที่สุดต้องเข้าใจนักเรียนและหลอมรวมปัจจัยทั้งหลายเพื่อจัดการเรียนรู้จัดให้นักเรียนรู้จากความสนใจและเริ่มต้นที่ตัวผู้เรียนอย่างแท้จริง

## 3. เคารพการตัดสินใจและเชื่อมั่นในศักยภาพนักเรียน

เป็นประเด็นที่ท้าทายความห่วงใยของผู้ใหญ่ในสังคมอย่างมากหากจะยอมปล่อยให้เด็กคิดตัดสินใจด้วยตัวเอง เนื่องจากความปรารถนาดี ต้องการปกป้องไม่ให้เด็กที่ยังขาดประสบการณ์เลือกเดินทางผิด ดังนั้น การให้คำแนะนำ ชี้นำ ไปจนถึงเลือกให้เลย จึงเป็นบทบาทที่ทำให้ครูและผู้ปกครองเกิดความมั่นใจว่านักเรียนและลูกหลานจะอยู่ในกรอบของเด็กดี มีความปลอดภัย

จากนิยามความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เคยกล่าวไว้ในบทที่ 7 บ่งบอกถึงภารกิจที่ต้องเตรียมเยาวชนให้มีความสามารถในการหาข้อมูลเอง ทำความเข้าใจและเลือกสิ่งที่เหมาะสมได้เอง จึงเป็นจุดเปลี่ยนที่จะถ่ายทอดความห่วงใยไปสู่การให้ข้อมูลอย่างรอบด้าน ซึ่งหมายถึงการให้ข้อมูล ข้อเท็จจริงทั้งหมด ไม่คัดกรองให้เหลือแต่เรื่องที่ใหญ่เห็นสมควรเท่านั้น การช่วยให้นักเรียนได้ฝึกพินิจพิจารณา ฝึกหัดตัดสินใจด้วยตนเอง จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่แท้จริงและติดตัวไปตลอดชีวิต การคิดเป็น เลือกเป็น จะเกิดไม่ได้หากไม่ได้รับโอกาสที่จะคิดเอง เลือกเอง และความรอบรู้ด้านสุขภาพก็จะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นเดียวกัน

การเคารพการตัดสินใจและเชื่อมั่นในศักยภาพ จึงเป็นชุดความคิดที่เปลี่ยนทิศทางการปกป้องไปสู่การเสริมสร้างความสามารถในการตัดสินใจ ทักษะการค้นหาข้อมูล รับรู้เข้าใจความต้องการของตัวเอง รู้พิจารณาทางเลือกและผลกระทบที่เกิดตามมาจากการเลือกนั้นได้ เมื่อครูได้จัดกระบวนการเรียนรู้แบบนี้แล้ว นักเรียนจะเลือกทางใด เป็นแบบที่ครูเชื่อว่าดีที่สุดหรือไม่ก็ไม่ใช่สาระสำคัญเท่ากับการที่ครูได้มองเห็นความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นของนักเรียน จนทำให้ครูเชื่อมั่นได้ว่าเมื่อถึงคราวที่ต้องเลือก เขาจะไม่ผิดพลาด แต่จะไตร่ตรองเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดโดยเขาสามารถรับผิดชอบผลที่เกิดขึ้นได้

#### 4. ตัวชี้วัดความสำเร็จส่วนตัวของครู

หากครูทบทวนตัวเองในตอนปิดภาคเรียนถึงผลสำเร็จในการจัดการเรียนการสอนเพื่อสุขภาวะความสำเร็จนั้นจะแสดงออกมาในรูปใดบ้าง

เมื่อกระบวนการมุ่งเน้นไปที่การสร้างทักษะซึ่งหมายถึงต้องลงมือทำ ครูจะมองเห็นรายละเอียดของนักเรียนแต่ละคนมากกว่าเดิม ในด้านความถนัดเฉพาะตัว บุคลิกภาพ ความสนใจ ความสามารถในการคิด สื่อสาร แก้ปัญหา ทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งหมดนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างจากจุดเริ่มต้นจนจบภาคเรียน หากครูอยู่ในบทบาทของผู้ถ่ายทอดสาระเป็นส่วนใหญ่ ครูจะไม่มีข้อมูลในระดับบุคคลของนักเรียนมากนักนอกจากผลการสอบที่วัดระดับความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนต่อสาระที่ครูบอก แต่ครูจะเห็นไม่ชัดถึงทักษะและพฤติกรรมของนักเรียน

ครูอาจมีเรื่องที่ทำให้ประหลาดใจหรือภาคภูมิใจ เมื่อได้เห็นและรับรู้ว่าการจัดการที่ครูจัดเพื่อการเรียนรู้ด้านสุขภาวะถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและในการเรียนวิชาอื่น ครูอาจได้รับรู้จากการสนทนากับนักเรียน หรือกับครูหมวดวิชาอื่น กล่าวอย่างตรงไปตรงมา นับเป็นเรื่องยากที่จะคาดหวังให้การจัดการเรียนการสอนในช่วงจังหวะหนึ่งสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมความสามารถของนักเรียนได้อย่างสิ้นเชิง แต่ถ้ามีสิ่งใดที่ขยับไปจากเดิมบ้าง ก็เป็นข้อยืนยันได้ว่าเริ่มมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ออกมาอยู่ในตัวของนักเรียน

นอกจากการมองผลที่ปรากฏออกมาเป็นคุณลักษณะของนักเรียนแล้ว ครูควรจะต้องมองเห็นว่าการจัดการที่ทำไปนั้น สิ่งใดที่ให้ผลดี สิ่งใดควรปรับปรุง ทำที่ คำพูด จังหวะใดบ้างของครูที่ประทับอยู่ในใจนักเรียน ทำให้เขาเบิกบาน และเกิดความมั่นใจมากขึ้น ใส่ใจกับการเรียนรู้อยิ่งขึ้นและอะไรบ้างที่ทำให้การเรียนรู้นั้นสะดุดไป การที่ครูใช้เวลาทบทวนทั้งผลลัพธ์และกระบวนการเช่นนี้ มีความสำคัญยิ่งกว่าการมุ่งเน้นตัวชี้วัดจากภายนอกซึ่งมีอยู่ไม่น้อยเลย เพราะการทบทวนอย่างตรงไปตรงมา พิจารณาไตร่ตรองอย่างไม่เข้าข้างตนเองและไม่มุ่งโทษผู้อื่น นับเป็นอุปนิสัยในการพัฒนาตนเองและพัฒนางานที่สำคัญของครู เป็นกลไกภายในตัวที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและการหมั่นเพียรปรับปรุงด้วยปัญญาปฏิบัติ เมื่อครูเรียนรู้ก็ส่งผลให้ครูเชื่อมั่นที่จะสร้างการเรียนรู้จากการปฏิบัติให้เกิดขึ้นกับนักเรียนและจะมองเห็นว่าทักษะศตวรรษที่ 21 นั้น เป็นทักษะที่ครูเองก็เรียนรู้คู่ไปกับการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนด้วย

ตัวชี้วัดความสำเร็จสำหรับครูเป็นแนวความคิดที่ทำให้ครูกำกับตนเอง (Self Direct) ริเริ่มลงมือทำ (Initiative) และปรับปรุงอย่างต่อเนื่องในการจัดการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะ เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีต้นทุนสำหรับโลกปัจจุบันและอนาคต

## 5. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การทำงานแบบบูรณาการ

มีตัวอย่างการทำงานที่น่าจะบูรณาการให้ได้ผลและลดการซ้ำซ้อนลงได้มาก เช่น การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลต้องอาศัยความรู้ทางชีววิทยาเกี่ยวกับระบบร่างกาย และทั้งสองสาระต่างสอนเรื่องเดียวกัน การสร้างทักษะคิดวิเคราะห์ปัญหาต้องการทักษะทางสถิติและคณิตศาสตร์เพื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบให้เห็นปัญหาผลกระทบได้กว้างและลึกซึ้งขึ้น คณิตศาสตร์ มีโจทย์ในการสอนวิธีการทางคณิตศาสตร์ ขณะที่ครูสุขภาวะตั้งโจทย์ให้นักเรียนต้องใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์และต้องใช้วิธีทางคณิตศาสตร์มาทำให้ได้คุณภาพ เป็นต้น เราสามารถทำงานร่วมกันได้ดีกว่านี้ด้วยการบูรณาการแทนการทำงานแบบแยกส่วน ถ้าครูมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะที่จำเป็นของศตวรรษควจะไปกับการช่วยให้นักเรียนสร้างการเรียนรู้สาระได้ด้วยตนเอง เราไม่อาจหลีกเลี่ยงการทำงานแบบบูรณาการได้เลย

การทำงานแบบบูรณาการไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นจากนโยบาย ตัวชี้วัด หรือการพัฒนาหลักสูตรใหม่ เมื่อครูสุขภาวะตระหนักว่าการทำงานแบบบูรณาการเป็นสิ่งจำเป็นสามารถทำให้เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ใช้การแลกเปลี่ยนอย่างฉันทมิตรกับเพื่อนครู ปรึกษาหารือกัน ก็จะมีช่องทางที่ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ครูยังสามารถหาความช่วยเหลือจากท้องถิ่น จากเครือข่ายออนไลน์ จากการติดตามกลุ่มวิชาชีพ หรือผู้ที่มีความสนใจในทางเดียวกัน การทำงานแบบใหม่นี้จะกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติต่อเมื่อมีผู้ริเริ่ม การทำงานด้านสุขภาวะนั้นเป็นโจทย์รูปธรรมที่ใกล้ตัวคนที่เป็นพ่อแม่ ผู้นำโรงเรียน ผู้นำท้องถิ่น และหน่วยงานต่างๆ ดังนั้น ถ้าหากครูสุขภาวะรับบทผู้ริเริ่มชวนให้เพื่อนครูหรือผู้รู้ในที่ต่างๆ มาร่วมกันหาทางสอดประสานการทำงานที่ซ้ำซ้อนหรือเกี่ยวเนื่องกัน ให้เกิดผลที่ดีขึ้นก็อาจจะเกิดแรงดึงดูดที่ไม่ยากเกินไปที่จะทำให้เกิดกลุ่มคนมาร่วมกันทำงานและการทำงานในเชิงบูรณาการก็จะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ไม่ต้องรอให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบที่ครูอาจไม่ได้มีส่วนโดยตรงในการกำกับงาน

## ทักษะที่จำเป็น

เมื่อครูเปลี่ยนบทบาทมาเป็นผู้จัดกระบวนการ ผู้ดูแล และเป็นโค้ช เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติ ทักษะที่ต้องใช้มากขึ้น คือ

### 1. การออกแบบการเรียนรู้โดยอาศัยความสนใจหรือปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning)

เป็นการจัดกระบวนการที่ทำให้นักเรียนเป็นผู้รับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง ขณะเดียวกันก็ได้พัฒนาทักษะต่างๆ จากการลงมือทำงานร่วมกัน เป็นโอกาสสำหรับการแบ่งงานกันทำในเรื่องที่แต่ละคน สนใจเป็นพิเศษ การจัดการเรียนรู้แบบนี้ให้ผลดีกว่าการสอนแบบยกตัวอย่างหรือตั้งคำถามง่ายๆ หรือเชยวิทยากร เช่น เชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาสอนเรื่องที่เราเห็นว่าจะทำให้ความรู้ได้ดีกว่า การใช้ปัญหาเป็นฐานในการจัดการเรียนรู้นี้เป็นกระบวนการที่ต้องการทักษะหลายประการของครู เช่น การกำหนดประเด็นที่เหมาะสม การฟังและซักถามที่จะทำให้นักเรียนมองเห็นมุมที่เขาคิดไม่ถึง เพื่อให้แตกฉานมากกว่าการมุ่งทำงานเพียงให้แล้วเสร็จ การหาวิธีวัดประเมินความรู้ในการเรียนด้วยกระบวนการนี้ เป็นต้น

### การใช้ปัญหาเป็นฐานในการเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้

#### กำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหา (ครูเป็นผู้ตั้งสถานการณ์)

- ทำความรู้จักกับเรื่องนั้นตามความรู้เดิมที่มีอยู่
- ทำประเด็นปัญหาให้ชัดเจนจนเข้าใจตรงกัน
- ร่วมกันตั้งข้อสมมติฐานถึงสาเหตุ ทางเลือกเพื่อสืบค้นต่อ

#### เตรียมการสืบค้น

- อะไรที่รู้อยู่แล้ว อะไรที่ต้องค้นหา (ช่วยกันตั้งคำถามที่อยากรู้)
- จัดกลุ่มคำถาม (เชื่อมโยงกับสาระ จุดมุ่งหมายของหัวข้อ)
- จะสืบค้นอย่างไร จะประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล แหล่งข้อมูลด้วยวิธีใด และจะรวบรวมข้อมูลนั้นในรูปแบบใด

### หาข้อมูลและนำผลที่ได้มารายงาน

- (ก่อนแบ่งงานกันทำ) เราจะได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นจากการทำงานนี้ และเราจะแบ่งงานกันทำอย่างไรเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของแต่ละคน
- (ตกลงวิธีการทำงาน) เราจะกำหนดวิธีการทำงานร่วมกันอย่างไรเพื่อให้แน่ใจว่างานจะเสร็จทัน และทุกคนได้เรียนรู้เต็มที่
- เราจะนำเสนอข้อค้นพบอย่างไรให้มีประโยชน์กับทุกคน
- ในฐานะของผู้รับฟัง เรามีคำถาม ความคิดเห็นอะไรบ้างที่จะทำให้เรื่องนี้เกิดประโยชน์มากขึ้น

### สรุปการเรียนรู้

- ได้อะไรเพิ่มขึ้นบ้าง (ความรู้ ทักษะ แง่คิด ความชอบ) อะไรที่ทำให้เราเกิดการเรียนรู้และมีความสามารถเช่นนั้น
- สิ่งที่จะนำไปใช้กับชีวิตและใช้กับวิชาอื่นอย่างไร
- เรามีคำถามอะไรในตอนนี้ และจะหาคำตอบอย่างไรต่อไป

ในการสรุปการเรียนรู้ สิ่งสำคัญนอกเหนือจากนักเรียนมีความรู้ครบถ้วนตามสาระและตัวชี้วัดแล้ว คือ การที่นักเรียนได้คิดทบทวนวิธีการเรียนรู้ ดังนั้น ครูจึงต้องไม่ละทิ้งอย่างใดอย่างหนึ่ง

คำอธิบายทักษะศตวรรษที่ 21 ในบทที่หนึ่ง เป็นแหล่งอ้างอิงที่ครูสามารถใช้ควบคู่กับสาระวิชาเพื่อจัดดำเนินการในฐานะผู้ออกแบบและโค้ชให้การเรียนรู้แบบปัญหาเป็นฐานนั้น ทำให้เกิดการพัฒนาผู้เรียนทั้งความรู้และทักษะจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น



## 2. การใช้คำถาม การฟัง สรุปประเด็น กระตุ้นให้มีการถกเถียงและคิดต่อ

ระหว่างเตรียมแผนการสอน สิ่งสำคัญ คือ การตั้งคำถามที่จะนำไปสู่การค้นหาคำตอบให้ได้ เนื้อหาสาระตามจุดมุ่งหมาย และสร้างการถกเถียง วิเคราะห์ วิพากษ์ เพื่อพัฒนาทักษะการคิด ดังนั้น ทักษะที่ใช้มากขึ้นสำหรับครูคือ การตั้งคำถาม เพื่อนำนักเรียนไปสู่การมีทักษะการคิดขั้นสูง ครูควรสังเกตตนเองว่าใช้คำถามแบบใดบ้าง คำถามแบบใดที่ใช้บ่อย เพื่อให้ครูพัฒนาการใช้คำถามหลายแบบ ตัวอย่างคำถามที่ครูสามารถนำไปประยุกต์ใช้ มีตัวอย่างดังนี้

### ประเภทคำถามที่อ้างอิงตาม Benjamin Bloom

1. คำถามที่มีคำตอบแน่นอน เป็นการถามข้อเท็จจริง ใครทำอะไรที่ไหน อย่างไร คำจำกัดความ เช่น ยาเสพติดมีกี่ชนิด อะไรบ้าง
2. คำถามที่ต้องใช้ความรู้ ความเข้าใจมาอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง เช่น การพักผ่อนด้วยการเล่นเกมแตกต่างจากการเป็นเด็กติดเกมอย่างไร
3. คำถามที่เป็นการประยุกต์ใช้ความรู้ความเข้าใจกับสถานการณ์ใหม่หรือใช้แก้ปัญหา เช่น เมื่อประสบอุบัติเหตุระหว่างเดินทางกลับบ้านและสงสัยว่ากระดูกของเขานั้นอาจหัก เราต้องให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างไร
4. คำถามที่ต้องการแยกแยะเรื่องราว องค์ประกอบ จัดหมวดหมู่ เช่น ปัญหาผลภาวะของแต่ละภูมิภาคมีความแตกต่างกันอย่างไร
5. คำถามที่ต้องมีการให้คุณค่า ให้เกณฑ์เพื่อประเมินคุณค่า เช่น ความสำเร็จของการทำหน้าที่ครู ควรพิจารณาจากสิ่งใดบ้าง
6. คำถามที่ต้องประมวลข้อมูล ความคิดเพื่อให้ได้ข้อสรุปใหม่ เช่น มีทางเลือกอะไรบ้างที่จะทำให้เกิดความร่วมมือมากขึ้นจากคนในชุมชนในการปรับปรุงการรณรงค์เพื่อลดมลภาวะ

## ลักษณะของคำถามแบบโสเครติส

### 1. เป็นคำถามที่ต้องการความชัดเจน (Clarification) เช่น

- อธิบายได้ใหม่ว่าทำไม.....? (การอธิบาย)
- ที่ว่าเด็กดี เธอหมายความว่าอย่างไร? (การให้ความหมาย)
- ยกตัวอย่างเด็กดีได้ไหม? (การยกตัวอย่าง)
- เรื่องนี้ช่วย.....อย่างไร? (การสนับสนุน)
- ใครมีคำถามเรื่อง.....? (การค้นหา)

### 2. คำถามที่มุ่งหาเหตุผลและหลักฐาน (Reason and Evidence) เช่น

- ทำไมจึงคิดว่า.....? (การสร้างประเด็นโต้แย้ง)
- เรารู้ได้อย่างไรว่า.....? (ความเชื่อพื้นฐาน)
- มีเหตุผลอะไรบ้าง? (ให้เหตุผล)
- มีหลักฐานอะไรบ้าง? (หลักฐาน)
- ให้ตัวอย่างให้ดูหน่อย? (ตัวอย่าง)

### 3. คำถามที่แสวงหาทางเลือกอื่น ๆ (Alternative Views) เช่น

- กล่าวโดยใช้คำพูดใหม่ได้ไหม? (กล่าวทศนะใหม่อีกครั้ง)
- มีทศนะอื่นไหม? (การคาดเดา)
- จะเป็นอย่างไรหากมีผู้เสนอว่า.....? (ทางเลือกใหม่)
- จะเป็นอย่างไรหากมีใครไม่เห็นด้วยกับที่เธอกล่าวว่า...? (การโต้แย้ง)
- ทศนะนี้แตกต่างจากทศนะนั้นอย่างไร? (ความชัดเจน)

### 4. คำถามที่ทดสอบนัยและผลที่ตามมา (Implication and Consequence) เช่น

- อะไรจะเกิดขึ้น? (นัย)
- อันนี้สอดคล้องกับสิ่งที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ไหม? (ความคงเส้นคงวา)
- อะไรเป็นผลที่เกิดขึ้นจาก.....? (ผลที่ตามมา)
- มีกฎทั่วไปของ.....ไหม? (กฎทั่วไป)
- จะทดสอบว่า.....เป็นความจริงได้อย่างไร? (ทดสอบความจริง)

## 5. คำถามเกี่ยวกับคำถาม/การอภิปราย (Question/Discussion)

เธอมีคำถามเกี่ยวกับ...หรือไม่? (หาคำถาม)

เป็นคำถามประเภทไหน (การวิเคราะห์)

สิ่งที่กล่าวถึง/คำถามนั้นช่วยเรา อย่างไร? (การเชื่อมโยง)

ใครสามารถสรุปได้ (หาข้อสรุป)

เราเกือบตอบคำถามได้แล้วรึยัง... (หาข้อสรุป)

การใช้คำถามมีประโยชน์หลายประการ คำถามสามารถช่วยพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงหากไม่ได้มุ่งเพียงคำตอบตามที่อยู่ในหนังสือ การใช้คำถามของครูจะช่วยนำทางให้นักเรียน ตั้งคำถาม และการมีคำถามของตัวเองจะทำให้นักเรียนเกิดความสนใจใคร่รู้จนนำไปสู่การค้นคว้าหาคำตอบต่อไปด้วยตนเอง

การถามและการฟังเป็นทักษะที่ต้องใช้ควบคู่กัน การตั้งใจฟังเป็นการส่งสัญญาณให้นักเรียนรู้ว่าครูให้ความสำคัญกับผู้ที่กำลังพูด การฟังทำให้ครูเข้าใจคุณลักษณะเฉพาะตัวของนักเรียนแต่ละคน วิธีที่ช่วยให้ครูฟังนักเรียนแล้วเข้าใจ คือ การทวนความ อาจใช้การสรุปย่อจากคำพูด หรือทวนประโยคที่ครูต้องการย้ำให้นักเรียนคนอื่นได้ยินซ้ำ หากครูเข้าใจคลาดเคลื่อน การทวนสิ่งที่ได้ยินเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้อธิบายเพิ่ม การตั้งใจฟัง การกล่าวทวนซ้ำให้แน่ใจว่าครูได้ยินและเข้าใจถูก ช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจ ในแต่การตั้งคำถาม สามารถทวนคำพูดนักเรียนก่อนแล้วต่อด้วยคำถาม วิธีการฟังและถามเช่นนี้มีผลต่อพฤติกรรมการฟังที่นักเรียนจะเรียนรู้จากการเห็นครูทำเป็นตัวอย่าง ทำนองเดียวกันกับการตั้งคำถามที่ครูควรใช้คำถามที่น่าสนใจ ช่วยให้นักเรียนตั้งคำถามเป็นด้วย

### 3. การสังเกตพฤติกรรมและการให้ข้อเสนอแนะ (Feedback)

การพัฒนาทักษะควบคู่กับการให้ความรู้ตามสาระแก่นักเรียน ครูต้องสังเกตการกระทำหรือพฤติกรรมของนักเรียน เพราะความรู้ความเข้าใจนั้นใช้การสอบวัดได้ แต่ทักษะที่จำเป็นต่อสุขภาวะและทักษะนั้นไม่อาจใช้ข้อสอบเป็นตัววัดได้ทั้งหมด หากครูมีการทำวิจัยในชั้นเรียน (Classroom Action Research) ที่ต้องวิเคราะห์นักเรียนเป็นรายบุคคล การสังเกตพฤติกรรมก็สามารถประยุกต์ใช้ข้อมูลชุดนี้เป็นฐานในการติดตามดูพัฒนาการของนักเรียน

ครูควรสังเกตเพื่อหาทางปรับปรุงวิธีการจัดการเรียนรู้ให้ดีขึ้นและเพื่อหาโอกาสหนุนเสริมให้นักเรียนมีความก้าวหน้ามากขึ้น เช่น จากนักเรียนที่ไม่เคยตั้งคำถามกลายเป็นผู้ที่มีคำถามชวนคิดที่กระตุ้นให้เพื่อนอยากค้นหาเพิ่มเติม จากคนที่โดดเด่นในการนำเสนอและเป็นคนทำหน้าที่นี้ทุกครั้งกลายเป็นผู้ช่วยให้เพื่อนสามารถทำได้เช่นเดียวกับที่ตัวเองทำ จากคนที่เจี๊ยบและดูเหมือนไม่ใส่ใจกลายเป็นคนที่กระตือรือร้นลงมือทำก่อนใคร เป็นต้น ชุดข้อมูลเชิงพฤติกรรมเหล่านี้จะสะท้อนให้ครูเห็นว่ากระบวนการเรียนรู้สุขภาวนั้นช่วยให้นักเรียนพัฒนาตัวเองไปมากน้อยเพียงใด เมื่อครูให้ข้อเสนอแนะก็จะส่งเสริมให้นักเรียนอยากทำพฤติกรรมเช่นนั้นอีก และยังเป็นวิธีที่ครูทำให้นักเรียนรู้ว่าจะทำให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างไร

การให้ข้อเสนอแนะมีสองด้าน คือ ให้เพื่อส่งเสริมให้ทำต่อ และการให้เพื่อปรับปรุง ทั้งสองแบบนี้จำเป็นต้องมีเหตุการณ์เกี่ยวเนื่องมาเป็นส่วนประกอบที่จำเป็น วิธีการให้ข้อเสนอแนะที่ได้ผลมีดังต่อไปนี้



“ตอนที่เพื่อนอธิบายเรื่อง... คำถามที่เธอตั้งขึ้นมาวันนี้ทำให้เพื่อนมีโอกาสอธิบายข้างจันทุคนเข้าใจดี ครูเห็นว่าเธอถามได้ถูกเวลาและคำถามชัดเจน ครูชอบคำถามและอยากให้เธอช่วยถามให้บ่อยขึ้น”

“วันก่อนเราจำเป็นต้องเปลี่ยนหัวข้อรายงานเพราะกลุ่มของเธอไม่เอางานมาส่งตามนัดโดยไม่แจ้งครูก่อนว่าเธอมีปัญหาอะไร ทำให้เนื้อหาไม่ค่อยต่อเนื่อง ครูผิดหวังที่เธอไม่มาขอความช่วยเหลือให้ทำได้ทันส่ง ต่อไปถ้าหากรับปากแล้วทำไม่ได้ให้รับมาหาครูทันที”

การให้ข้อเสนอแนะต้องการองค์ประกอบข้างต้นทั้งหมด เพื่อให้เกิดความชัดเจนว่าความคิดเห็นของครูมีที่มาจากเหตุการณ์ใด เป็นการกระทำที่ชัดเจนกว่าการให้คำติชมที่ผู้รับต้องคาดเดาที่มาเอง การให้คำชมที่ไม่มีเหตุการณ์ประกอบทำให้เกิดข้อสงสัยว่าคำชมจริงหรือไม่ การให้คำติโดยไม่มีที่มาก็จะทำให้ยากที่จะยอมรับฟัง และอาจคิดว่าเป็นการกล่าวหาหรือมีอคติ การเจาะจงการกระทำเป็นการให้ข้อมูลที่ชัดเจนว่าความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ครูบอกนั้นเป็นผลต่อเนื่องมาจากการกระทำแต่ไม่ใช่ทั้งหมด เพราะคนอาจทำแบบใหม่ได้เสมอถ้าว่าการกระทำแบบเดิมมีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร ส่วนการมุ่งไปที่ตัวบุคคล เช่น เธอเป็นคนที่ไม่ยอมรับความคิดเห็นใครเลย เมื่อเทียบกับการให้ข้อเสนอแนะว่า “ตอนทำงานกลุ่มครูสังเกตเห็นเธอไม่ฟังเพื่อนพูดจนจบ และพูดตัดบทให้เอาแบบที่เธอคิดมาว่าดีที่สุดแล้ว จนเพื่อนชะงักแล้วเงียบไป ครูคิดว่าเธอไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็น” เห็นได้ว่านักเรียนจะเข้าใจชัดเจนกว่าถ้าหากมีงานกลุ่มอีกครั้ง ควรจะทำตัวอย่างไรเมื่อเทียบกับแบบแรก

การให้ข้อเสนอแนะไม่ควรทิ้งไว้นานจนคนที่ทำลืมไปแล้ว เป็นกิจวัตรควบคู่ไปกับการสังเกตพฤติกรรม นอกจากครูจะทำด้วยตัวเองแล้วยังสามารถออกแบบกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วมเป็นผู้ให้ข้อเสนอแนะของตนเองกับเพื่อนได้ด้วย

## บทที่สาม

# การจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้เรียน

### 1. เข้าใจสถานการณ์เข้าใจนักเรียน

- ก่อนเริ่มชั้นเรียน
- ในชั้นเรียน

### 2. ทหาความสนใจ

- 2.1 เรื่องที่ฉันอยากรู้
- 2.2 เส้นทางชีวิต-1

### 3. เข้าใจวิธีการเรียนรู้

- 3.1 หาข้อมูลเป็น
- 3.2 วิธีเรียนรู้ของฉัน
- 3.3 ทบทวนการเรียนรู้

### 4. สร้างการเป็นเจ้าของการเรียนรู้

- 4.1 ฝึกตั้งคำถาม
- 4.2 เส้นทางชีวิต-2
- 4.3 สุขภาวะในแบบของฉัน

การจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับผู้เรียน คือ การนำผลการวิเคราะห์นักเรียนและชุมชนเข้ามาสู่การวางแผนการเรียนรู้ เป็นการทำหน้าที่ตาม พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ ที่มุ่งกระจายอำนาจให้โรงเรียนเป็นผู้จัดทำสาระหลักสูตรของสถานศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

## การจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้เรียนต้องการความยืดหยุ่นและการริเริ่มสร้างสรรค์ของครู รวมทั้งการทบทวนเรียนรู้จากการปฏิบัติเพื่อปรับปรุงกระบวนการ เมื่อใดที่ครูให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง ครูก็จะเห็นโอกาสที่จะปรับกระบวนการต่าง ๆ ให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์กับนักเรียนได้เสมอ

### 1. เข้าใจสถานการณ์ เข้าใจนักเรียน

เป็นการหาข้อมูลเพื่อกำหนดและปรับปรุงแผนการสอน มีสองระยะคือ ก่อนเริ่มชั้นเรียนและในชั้นเรียน

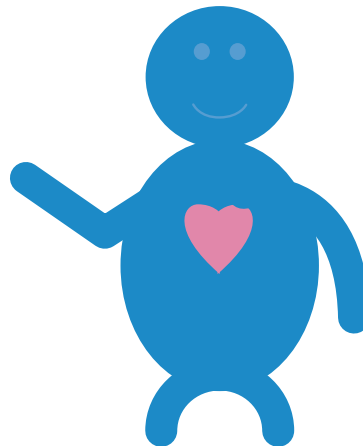


การมีข้อมูลแบบที่ผู้ใหญ่มองเห็นจะช่วยให้ครูสามารถหาความร่วมมือแรงสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรต่างๆ ในโรงเรียนและจากชุมชน แต่ปัญหาที่ผู้ใหญ่ต้องการแก้ไขอาจไม่ใช่เรื่องที่นักเรียนสนใจ

การสอนระดับมัธยมศึกษาเป็นช่วงที่นักเรียนเข้าสู่วัยรุ่น ครูอาจมีประสบการณ์ที่คาดได้ว่าวัยรุ่นสนใจเรื่องใด แต่ครูอาจไม่เข้าใจว่าในเรื่องที่น่าสนใจตามวัยนั้น นักเรียนมีความรู้เพียงใด ได้ทดลองเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ อย่างไรบ้าง การมีข้อมูลในระดับชุมชนจะทำให้ครูทราบว่าปัญหาวัยรุ่นในภาพรวม เช่น ผู้นำชุมชนรู้ว่ามีอาการลักลอบขายยาเสพติดในหมู่บ้าน มีเด็กวัยรุ่นออกมารวมกลุ่มยามค่ำคืนมากขึ้นกว่าเดิม มีการจับกุม มีเด็กนักเรียนที่ต้องเลิกเรียนกลางคันเพิ่มขึ้นเพราะต้องคดีหรือตั้งครุฑ เป็นต้น

### ในชั้นเรียน

- คิด วิเคราะห์/เชิงวิพากษ์/สร้างสรรค์
- วิธีแก้ปัญหาลักษณะการตัดสินใจ
- การหาข่าวสารข้อมูล และวิเคราะห์ที่มา
- การใช้เครื่องมือดิจิทัล



- สนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษ/ไม่สนใจจนผิดสังเกต
- การสื่อสาร
- การร่วมทำงานกับผู้อื่น
- ความมุ่งมั่น รับผิดชอบ
- การปรับตัว รับฟัง ข้อเสนอแนะ

- การควบคุมกำกับตนเอง



ส่วนการมีข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคลก่อนจะพบนักเรียนในชั้นเรียนสุขภาวะจะช่วยให้ครูไม่ต้องเริ่มต้นจากศูนย์ในการทำความรู้จักนักเรียน เป็นการใช้ประโยชน์ต่อเนื่องจากการวิเคราะห์นักเรียนเป็นรายบุคคลที่ครูคนอื่นเคยทำมา ช่วยให้ครูได้เห็นพัฒนาการตามลำดับของนักเรียนแต่ละคนด้วย และเมื่อนักเรียนเข้ามาอยู่ในชั้นเรียน ก็เป็นโอกาสให้ครูได้ทำความรู้จักนักเรียนเพิ่มขึ้น วิทยุเป็นวิทยุที่เปลี่ยนแปลงเร็ว สิ่งที่ครูแต่ละชั้นสังเกตเห็นผ่านกิจกรรม การเรียนรู้ที่จัดขึ้นย่อมให้แง่มุมใหม่ของพัฒนาการ

การสังเกตในชั้นเรียนเป็นการทำงานของครูตลอดภาคเรียนเพื่อให้เห็นพัฒนาการที่มาจาก การตอบสนองต่อกระบวนการเรียนรู้ที่ครูจัดขึ้น เป็นการนำทักษะศตวรรษที่ 21 (จากบทที่หนึ่ง) มาเป็นบรรทัดฐานในการพัฒนา ครูยังสามารถสังเกตเรื่องอื่นๆ ที่เห็นว่าเกี่ยวข้องกับสุขภาวะโดยตรง เช่น น้ำหนัก ความสะอาด เป็นต้น

การมีข้อมูลของนักเรียนเป็นรายบุคคลจะช่วยให้ครูออกแบบรายละเอียดของการดำเนินกิจกรรมที่จะส่งเสริมการพัฒนาทักษะของแต่ละคน เช่น มีนักเรียนที่ไม่สูงลิบกับใครเลยแต่มีความถนัดในเรื่องการเขียน มีนักเรียนที่ร้องเพลงเพราะ ครูอาจจะให้นักเรียนเลือกวิธีนำเสนอผลการเรียนรู้ทำกิจกรรมของตัวเองด้วยวิธีที่ถนัด เช่น เขียนบันทึก แต่งหรือประยুক্তเพลงที่สะท้อนการเรียนรู้แทนการให้ทำด้วยวิธีเดียว ซึ่งเป็นการส่งเสริมการใช้ความถนัดและทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

เมื่อครูเข้าใจสถานการณ์ ได้รู้จักนักเรียน จะทำให้การมุ่งพัฒนาทักษะผ่านการเรียนรู้สาระเป็นเรื่องที่เกิดควบคู่กันไปได้ การเตรียมการสอนจึงไม่ได้อาศัยเพียงการอ่านตำราและเข้าใจหลักสูตร แต่ยังคงครอบคลุมถึงการวิเคราะห์สถานการณ์และผู้เรียน เพื่อหาทางให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์แก่ตัวนักเรียนอย่างแท้จริง

## 2. หาความสนใจ

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมที่นำเสนอต่อไปนี้เป็น การสร้างทางเลือกให้กับครูในการนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และนักเรียนของแต่ละพื้นที่

### 2.1 เรื่องที่หนูอยากรู้

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมต้น สำหรับการเริ่มต้นสาระวิชา

**อุปกรณ์** หนังสือเรียน หรือเอกสารที่บอกหัวเรื่องย่อยของทั้ง 5 หมวด

#### ลำดับกิจกรรม

1. **ครูชี้แจงจุดประสงค์ของรายวิชาสุขภาพ** ประโยชน์ที่ครูอยากให้นักเรียนได้รับการเรียนวิชานี้ทั้งแง่ความรู้และได้ทักษะ
2. **บอกเหตุผลในการทำกิจกรรม**  
“ให้นักเรียนช่วยกันออกแบบวิชานี้ให้สอดคล้องเรื่องที่น่าสนใจและจะได้ใช้ประโยชน์จากวิชานี้จริงๆ”
3. **บอกขั้นตอน**
  - ให้นักเรียนเลือกเข้ากลุ่มในหมวดที่ตัวเองอยากรู้มากเป็นอันดับหนึ่ง แต่ละกลุ่มรวบรวมคำถามหรือเรื่องที่ยากรู้มีอะไรบ้าง ส่งตัวแทนเล่าให้กลุ่มอื่นฟัง จากนั้นให้กลุ่มอื่นเพิ่มเติมเรื่องที่ยากรู้
  - หลักในการรวบรวม คือ ไม่มีเรื่องไหนเล็กเกินไป แม้ว่าจะมีคนอยากรู้แค่คนเดียว เรื่องที่มีคนคิดเหมือนกันให้รวมเป็นเรื่องเดียวกัน
  - หัวข้อที่ครูแจกให้ (หรือในหนังสือ) เป็นเพียงข้อมูลประกอบว่ามีอะไรอยู่บ้าง นักเรียนอยากรู้เรื่องที่ต่างจากนั้นได้
4. **ครูบอกชื่อหมวดทั้งห้าหมวด** ให้นักเรียนเข้ากลุ่ม ถ้าหากหมวดใดมีจำนวนคนมากเกินไป ให้แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม

5. แจกเอกสารหรือให้ดูจากหนังสือ ใช้เวลา 15 นาที แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่า (ครูต้องบอกเวลาว่าให้พูดกลุ่มละกี่นาที) สำหรับหมวดที่ต้องแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม ให้กลุ่มที่สองเล่าเฉพาะส่วนที่ไม่ตรงกับที่กลุ่มแรกได้อธิบาย (ฝึกให้ฟังจับประเด็นที่คนอื่นเล่าด้วยว่าตรงหรือต่างจากของกลุ่มตัวเองอย่างไร ครูใช้โอกาสในกิจกรรมนี้ในการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง)
6. เมื่อแต่ละกลุ่มเล่าจบแล้ว ให้กลุ่มอื่นเพิ่มเติมสิ่งที่อยากรู้ หรือความคิดเห็นต่อเรื่องนั้น (ครูถามเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกับนักเรียนว่าประเด็นที่อยากรู้คืออะไร)
7. ให้ช่วยกันเลือกว่าในห้าหมวดนี้จะเรียงลำดับก่อนหลังอย่างไร (เมื่อได้เรื่องที่นักเรียนอยากรู้แล้ว ครูจึงนำไปจัดการในขั้นตอนอื่นๆ)

## 2.2 เส้นทางชีวิต -1

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมปลาย และต้องใช้สองคาบเรียน ใช้สำหรับการเริ่มต้นสาระวิชา

**อุปกรณ์** กระดานดำ

**คาบแรก : ลำดับกิจกรรม**

1. **ครูชี้แจงจุดประสงค์ของรายวิชาสุขภาพ** ประโยชน์ที่ครูอยากให้นักเรียนได้รับจากการเรียนวิชานี้ทั้งแง่ความรู้และได้ทักษะ

### 2. บอกเหตุผลในการทำกิจกรรม

“ช่วงมัธยมปลายเป็นรอยต่อที่จะพ้นจากการเป็นนักเรียน บางคนต้องทำงานประกอบอาชีพ มีครอบครัว หรือเรียนต่อ จะทำอย่างไรให้วิชานี้ช่วยเตรียมตัวให้เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพกาย จิตใจ สังคมที่ดี”

### 3. บอกขั้นตอน

- ทำเส้นทางชีวิต
- ตั้งคำถามว่าแต่ละช่วงเราต้องรู้เกี่ยวกับอะไรบ้าง
- รวบรวมคำถามที่จะหาคำตอบในวิชานี้

4. **ทำเส้นทางชีวิต** ครูตั้งคำถามว่า ถ้าเรียงลำดับการเติบโตของคน ในแต่ละวัยมีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นบ้าง ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย ใจ และสังคม ครูลากเส้นตรงยาวจนสุดกระดาน ปลายด้านหนึ่งคือ ทารกแรกเกิด ปลายอีกด้านหนึ่งคือ คนชรา พร้อมยกตัวอย่างประกอบ เช่น ตอนแรกเกิด ต้องกินนมแม่ สุขภาพขึ้นกับนมแม่ ต้องฉีดยั้วคขึ้น

5. **เมื่อนักเรียนเข้าใจว่ากำลังทำอะไร** ครูตั้งคำถามว่าทำไมเราต้องดูย้อนตั้งแต่แรกเกิด (เพราะเราอาจได้เป็นพ่อแม่ในวันข้างหน้า) ทำไมเราต้องดูตอนที่ยังอีกไกล (เพราะเราอยู่ในสังคมผู้สูงอายุแล้ว มีคนแก่อยู่ในความดูแลมากกว่า เพราะอายุยืนกว่ายุคก่อนและเราก็จะเป็นเช่นนั้น)

## 6. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนตามช่วงวัย

วัยทารกและเด็กเล็กถึงชั้นอนุบาล

วัยประถม

วัยมัธยมต้นและปลาย

วัยหนุ่มสาว (หลังมัธยม เรียนต่อ หางานทำ)

วัยมีครอบครัว (แต่งงาน มีลูก)

วัยกลางคน (อาจจะมียุติลา จนถึง 60 ปี)

วัยหลังเกษียณ (60 ปี เป็นต้นไป)

7. **ครูขีดเส้นแบ่งช่องบนกระดานตามกลุ่มอายุ** เพื่อให้แต่ละกลุ่มเขียนหลังจากที่คุยกันในกลุ่มเสร็จแล้ว จำนวนกลุ่มอาจจะยุบรวมได้ เช่น วัยหนุ่มสาวกับวัยมีครอบครัว ให้เวลา 15-20 นาที

8. **เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนข้อความขึ้นบนกระดานครบทุกกลุ่มอายุที่แบ่งไว้แล้ว** ให้นักเรียนพิจารณาตามช่วงอายุโดยใช้คำถามว่า **ความเสี่ยงสำคัญในเรื่องสุขภาพในวัยนั้น มีอะไรบ้าง ให้พิจารณาถึงคนที่ดูแลหรือมีความเกี่ยวข้องด้วย** เช่น วัยทารก ต้องดูความเสี่ยงของแม่และเด็ก ความเสี่ยงต่อสุขภาพของแม่มีอะไรบ้าง ความเสี่ยงตามวัยของเด็กทารกมีอะไรบ้าง ในวัยหนุ่มสาวมีความเสี่ยงที่จะติดโรคและนำไปส่งต่อให้แฟน หรือเกิดอุบัติเหตุซ้ำซ้อนยานยนต์นอกจากทำให้เสี่ยงกับอุบัติเหตุทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บ หรือใช้เครื่องจักรทำงานโดยที่ร่างกายขาดการพักผ่อนอาจทำให้ตัวเองพิการ และทรัพย์สินเสียหาย เป็นต้น

9. (ให้ทำการบ้านถ้าเวลาไม่พอ) **ให้นักเรียนทุกคนสำรวจตัวเองว่า** ในความเสี่ยงหรือโอกาสที่จะเสียสุขภาพนั้น มีอะไรที่นักเรียนรู้แล้ว อะไรที่ต้องการรู้เพิ่ม ให้เขียนเป็นหัวข้อเอาไว้มาทำกิจกรรมครั้งต่อไป

10. **ครูให้รายละเอียดเพิ่มเติมว่าในครั้งหน้าเรื่องที่คิดว่ารู้แล้ว** ให้เตรียมตัวมาอธิบายแบบย่อว่ามีเนื้อหาอะไรบ้าง เพื่อที่เราจะได้ทบทวนและไม่เรียนซ้ำ

## คาบที่สอง : เน้นการทบทวนความรู้เดิม

**อุปกรณ์** กระดาษฟลิปชาร์ทหรือใช้กระดาษที่มีอยู่ติดกันเป็นแผ่นใหญ่

**1. ก่อนถึงครึ่งถัดไป** ให้ครูอ่านงานที่นักเรียนทำส่งมาก่อน เพื่อประเมินความรู้เดิมของนักเรียน

### 2. เริ่มคาบเรียนด้วยการอธิบายขั้นตอน

- ให้นักเรียนจัดกลุ่มกันตามวัยที่คิดว่าตนเองมีความรู้มากที่สุด
- ครูให้หัวข้อสำหรับกลุ่มในการอธิบายความรู้ ประสบการณ์ที่กลุ่มมี
  1. บอกหัวข้อ เรื่องนี้มีความสำคัญกับสุขภาพอย่างไร
  2. ตัวอย่างจริงที่ผู้เล่าได้ใช้ความรู้นั้นกับตัวเอง เช่น มีวิธีการปฏิบัติตัวเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ทำอะไรน้อยลง ทำอะไรมากขึ้น
  3. กรณีที่เรื่องนั้น ไม่ใช่สิ่งที่เคยทำเพราะเหตุการณ์ยังมาไม่ถึง (เช่น การดูแลเด็กเล็ก การเป็นแม่) ให้อธิบายสิ่งที่ตั้งใจจะทำเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ
  4. (เป็นการพูดในแง่ใช้สิ่งที่รู้กับชีวิตประจำวัน ไม่ใช่การอธิบายเนื้อหาเพื่อสร้างอุปนิสัยว่าสิ่งที่รู้จะมีประโยชน์ถ้าได้ลงมือทำ และสามารถรู้ชัดเจนว่าเมื่อใดที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ จะใช้ความรู้นี้อย่างไร)
- ให้นักุ่มรวบรวมคำถามหรือสิ่งที่อยากรู้มากขึ้นในหัวข้อที่จะพูดนี้ โดยให้เขียนลงในกระดาษอีกแผ่นหนึ่งเพื่อติดไว้ที่กระดาน (อธิบายสิ่งที่รู้แล้วและบอกสิ่งที่ยังไม่รู้ชัด)
- หาวิธีที่ทำให้คนในกลุ่มได้มีโอกาสพูดทุกคน

**3. เมื่อแต่ละกลุ่มเล่าเสร็จแล้ว** มีกระดาษของหัวข้อที่ต้องการรู้เพิ่มเติมติดครบทุกกลุ่ม ให้นักเรียนอ่านและเสนอเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนได้

(เมื่อได้เรื่องที่นักเรียนอยากรู้แล้ว ครูนำไปปรับแผนกิจกรรมต่อไป และสามารถนำกิจกรรมนี้ไปทำต่อกับกิจกรรมที่ 4.2 ได้)

## หลักการ/ที่มา

ใช้สำหรับกิจกรรมทั้งสอง เป็นตัวอย่างของการค้นหาความสนใจของผู้เรียน เหมาะสำหรับใช้เริ่มต้นภาคเรียน เป็นการส่งสัญญาณให้นักเรียนทราบว่า ครูให้ความสำคัญกับความอยากรู้ของนักเรียนมากกว่าเนื้อหาที่ถูกกำหนดไว้ในหนังสือเรียน การให้บททวนที่เรารู้อะไรบ้างแล้วโดยบอกได้ว่าสำคัญอย่างไร ได้ลงมือปฏิบัติหรือคิดตัวอย่างได้ว่าจะนำไปใช้ในชีวิตอย่างไร เป็นการสร้างทัศนคติในการเรียนรู้สุขภาวะที่ไม่ใช่แค่รู้ แต่ต้องประยุกต์ใช้ความรู้ได้ในทันที หรือนึกออกว่าจะใช้อย่างไรในอนาคต

### 3. เข้าใจวิธีการเรียนรู้

การสังเกตของครูจะช่วยให้มีข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อครูจะได้นำไปปรับกระบวนการให้เหมาะกับนักเรียนส่วนรวม และตามลักษณะเฉพาะตัวของนักเรียน ครูช่วยให้นักเรียนเข้าใจวิธีเรียนรู้ของตัวเองและพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น จนสามารถเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างเป็นธรรมชาติ

### 3.1 ทาข้อมูลเป็น (ผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ)

เหมาะกับชั้นมัธยมต้นและควรทำในตอนต้นภาคเรียน เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนรู้จักการ

- ค้นหาความอยากรู้ของตัวเองด้วยการตั้งคำถาม
- ค้นหาความสามารถของตัวเอง ด้วยการทำงานร่วมกันเป็นทีม
- เรียนรู้จากความผิดพลาด

#### 1. บอกวัตถุประสงค์

- การผลิตและการค้าทำให้เรามีสินค้าที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและความงามมากมาย เราควรรู้วิธีสังเกตผลิตภัณฑ์และเข้าใจความจำเป็นในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้น
- การหาข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือและหาได้รวดเร็ว เป็นทักษะที่จะช่วยให้เราหาวิธีแก้ปัญหาได้

#### 2. แบ่งกลุ่มให้ทำการค้นหาผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพตามวัย

เด็กทารก

วัยรุ่นชาย

วัยทำงาน

ผู้สูงอายุ

#### 3. ให้แต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ที่มี (ทั้งที่เป็นดิจิทัลหรือหนังสือ ตามที่เหมาะสมกับสภาพนักเรียน

ในท้องถิ่น) ในการค้นหาผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของวัยนั้น ๆ

- ทำให้ได้จำนวนมากที่สุด (สินค้าประเภทเดียวกันมีหลายแบรนด์)
- จัดหมวดหมู่ของสินค้า นับจำนวนสินค้าในหมวดหมู่นั้น
- ให้กำหนดหลักการเลือกสินค้าที่ปลอดภัย โดยต้องหาข้อมูลที่เชื่อถือได้มาอธิบาย



**4. เมื่อทำขั้นตอนแรกเสร็จแล้วให้ กลุ่มทบทวนกันว่า ได้เรียนรู้อะไรบ้าง** จากการทำกิจกรรมนี้  
ในแง่

- เราถนัดหาข้อมูลด้วยวิธีใด ในเวลาจำกัดเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง เมื่อช่วยกัน
- เพื่อสุขภาพะ เราต้องการความรู้อะไรบ้างในการใช้ชีวิตในสังคมที่มีการผลิต การค้าและโฆษณา ดังที่เราเห็นจากกิจกรรมนี้

**5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มรายงาน ให้พูดถึง**

- ผลิตภัณฑ์ที่มีทั้งหมด จำนวนสินค้าที่หามาได้รวมทั้งหมดก็รายการ (ดูความสามารถ ในการค้นหา ไม่ได้ดูที่ผลิตภัณฑ์)
- หลักการเลือกผลิตภัณฑ์ และความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล
- สรุปสิ่งที่กลุ่มคุยกันในข้อ 4.

**6. สิ่งที่ครูช่วยเพิ่มเติมการเรียนรู้ให้นักเรียน**

- เนื้อหาสาระ
- วิธีการหาข้อมูล การใช้ประโยชน์จากอุปกรณ์และเครือข่ายดิจิทัลในการหาข้อมูล (เรียนรู้จากเพื่อนสอนเพื่อนได้ นักเรียนบางคนอาจมีประสบการณ์และความชำนาญ)
- การพิจารณาแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้

### 3.2 รู้จักวิธีเรียนรู้ของตนเอง

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมปลาย ควรเลือกทำในช่วงเริ่มต้นภาคเรียนเพื่อให้นักเรียนได้ประยุกต์ใช้กับการเรียนตลอดสัปดาห์

**อุปกรณ์** แบบสอบถามการประเมินวิธีการเรียนรู้ของตนเอง

#### ลำดับกิจกรรม

##### 1. บอกวัตถุประสงค์

- **ให้นักเรียนเข้าใจวิธีการเรียนรู้ของตัวเอง** และขยายวิธีเรียนรู้นี้ให้เกิดประโยชน์ในการทำโครงการร่วมกับผู้อื่น และการเรียนรู้ตลอดชีวิต

##### 2. แจกแบบสอบถาม จากนั้นให้รวมคะแนนว่าถนัดใช้วิธีการเรียนแบบใดมากที่สุด

และให้จัดกลุ่มตามวิธีเรียนรู้ที่ตัวเองถนัดที่สุด

- เรียนรู้ทางสายตา (Visual Learner)
- เรียนรู้ทางโสตประสาท (Auditory Learner)
- เรียนรู้ทางร่างกายและความรู้สึก (Kinesthetic Learner)

สำหรับคนที่มีความใกล้เคียงกัน จำแนกไม่ได้ว่าถนัดใช้วิธีเรียนรู้แบบใด ให้เลือกแบบที่ใกล้เคียงตัวเองมากที่สุด

##### 3. ครูอธิบายลักษณะเฉพาะของแต่ละแบบการเรียนรู้ คนไม่ได้มีวิธีการที่ถนัดแบบเดียวในการเรียนรู้ แต่มีวิธีการหลักที่ใช้จนเคยชิน

##### 4. ให้นักเรียนรวมกลุ่มกันตามวิธีเรียนรู้ ควรจัดกลุ่มไม่เกิน 6-7 คน เพื่อให้สามารถพูดคุยได้ทุกคน ให้โจทย์ว่า

“ในการเรียนรู้เป็นกลุ่ม เช่น ทำงานร่วมกันในห้อง หรือ ที่นัดทำโครงการนอกเวลาเรียน”  
สิ่งใดบ้างที่ช่วยทำให้เราเรียนรู้ได้ดีที่สุด

5. **ระหว่างกลุ่มรายงาน ให้ครูจดข้อสำคัญของแต่ละกลุ่มไว้บนกระดาน** จากนั้นจัดกลุ่มใหม่ ให้สมาชิกกลุ่มมีครบทุกความถนัด หากติกาในการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อให้แต่ละความถนัดเรียนรู้ได้ดีที่สุดโดยใช้ข้อสำคัญของแต่ละความต้องการจากแต่ละแบบบนกระดานดำ
6. **ครูสรุปรวมกติกาและเสนอให้เป็นข้อตกลงของห้องในการปฏิบัติตามกติกานี้** และให้กลุ่มแลกเปลี่ยนเทคนิคส่วนตัวที่คิดว่าทำให้ตัวเองเรียนรู้ หรือทำการบ้านได้ดีที่สุด

## วิธีแปลผลแบบสอบถาม

1. คะแนนรวมแต่ละข้อ มีความหมายดังนี้  
ข้อ ก หมายถึง เรียนได้ดีที่สุดจากการฟัง (Hearing)  
ข้อ ข หมายถึง เรียนได้ดีที่สุดจากการมอง การดู (Seeing)  
ข้อ ค หมายถึง เรียนได้ดีที่สุดจากการสัมผัสการลงมือทำและการเคลื่อนไหว (Touching Doing and Moving)
2. คะแนนรวมของข้อใดที่ได้สูงสุด แสดงว่ามีความถนัดในการใช้รูปแบบข้อนั้นมากที่สุด

## สำหรับครู

วิธีการเรียนรู้ที่อยู่ในกิจกรรมนี้อธิบายกระบวนการจัดการกับข้อมูลในการรับรู้และจดจำของมนุษย์ แบ่งได้เป็น 3 แบบ ได้แก่

- **ผู้ที่เรียนรู้ทางสายตา (Visual Learner)**  
เรียนรู้ได้ดีจากรูปภาพ แผนภูมิ แผนผัง การอ่าน เมื่อนึกถึงเหตุการณ์ใดก็จะนึกเป็นภาพเหมือนดูภาพยนตร์ คือ มองเห็นเป็นภาพเคลื่อนไหวต่อเนื่อง
- **ผู้ที่เรียนรู้ทางโสตประสาท (Auditory Learner)**  
เรียนรู้ได้ดีจากการฟังพูด ชอบทำงานเป็นกลุ่มที่ต้องแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ชอบฟังเรื่องราวและชอบเล่าเรื่อง มีความสามารถเล่าเรื่องต่างๆ ได้อย่างละเอียด รู้จักเลือกใช้คำพูด ในความคิดก็มักคิดเป็นคำพูด
- **ผู้ที่เรียนรู้ทางร่างกายและความรู้สึก (Kinesthetic Learner)**  
เรียนรู้ได้ดีจากการได้ลงมือทำ ได้สัมผัสและเกิดความรู้สึกต่อสิ่งที่เรียน นิ่งนิ่งๆ ได้ไม่นาน ทำใจจดจ่อกับบทเรียนที่ต้องนั่งต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ได้ยากกว่าสองแบบแรก

## ข้อแนะนำ

มนุษย์มีความสามารถที่จะใช้วิธีการเรียนรู้ทั้งสามแบบ และเลือกใช้แต่ละแบบมากน้อยในแต่ละสถานการณ์ และมักถนัดที่จะใช้แบบใดแบบหนึ่งมากกว่าอย่างอื่น การฝึกให้สามารถใช้วิธีที่ถนัดได้ดีขึ้น และขยายไปใช้วิธีอื่นได้ด้วย จะทำให้มีวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย

## เรียนรู้ทางสายตา (Visual Learner)

- ชีตเส้นใต้ ระบายสีข้อความสำคัญเวลาอ่าน
- จดคำถามที่ได้จากการอ่าน
- จดโน้ตเป็นแผนภาพ เช่น ทำ mind map
- หามุมที่ไม่มีสิ่งรบกวน เนื่องจากต้องการความเงียบ หรือเสียงดนตรีเบาๆ

## เรียนรู้ทางโสตประสาท (Auditory Learner)

- พูดหรือช่วยอธิบาย ช่วยสอนคนอื่น
- ถาม เพื่อให้ได้ฟังคำอธิบายคำตอบให้เข้าใจชัดเจน
- เลือกใช้หนังสือที่มีเสียง (audio book) หรือใช้การฟังเนื้อหานั้นผ่านอุปกรณ์ดิจิทัลที่สามารถอ่านข้อความออกมาเป็นเสียงได้ หรือบันทึกเสียงของการสอนที่สำคัญเพื่อฟังซ้ำ
- อ่านออกเสียง
- ตั้งกลุ่มอ่านหนังสือที่ต้องแบ่งกันอ่านและเล่าให้เพื่อนฟัง

## เรียนรู้ทางร่างกายและความรู้สึก (Kinesthetic Learner)

- ใช้นิ้วลากไปตามบรรทัด กราฟ แผนผังเพื่อช่วยในการอ่าน
- เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ทำโน้ตย่อ สัมผัสวัตถุที่เป็นสื่อการเรียน (ถ้ามีโมเดล หรือของตัวอย่าง)
- อาสาเป็นผู้ทดลองทำ (ถ้าต้องมีคนแสดงให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่าง)

## แบบสอบถามวิธีการเรียนรู้

ให้ทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่บรรยายถึงลักษณะของฉันได้ดีที่สุด

### 1. ฉันจดจำเนื้อหาที่ครูบรรยายได้ดีที่สุดเมื่อ :

- ก. ตั้งใจฟังเพียงอย่างเดียว โดยไม่จดคำบรรยาย
- ข. ได้นั่งใกล้ๆ หน้าชั้นเรียน และสายตาจ้องไปที่ผู้สอน
- ค. ได้จดคำบรรยายตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องจ้องไปที่ผู้สอน

### 2. เวลาฉันประสบปัญหา ฉันแก้ไขปัญหาโดย :

- ก. ปรับทุกข์กับเพื่อน หรือบางครั้งก็แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
- ข. วางแผนในการแก้ไขปัญหายังเป็นระบบ โดยทำไปตามลำดับขั้นตอน
- ค. หางานมาทำ เดินเล่น หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกกำลังกาย

### 3. หากฉันไม่สามารถจดเบอร์โทรศัพท์ในสมุดบันทึกได้ ฉันใช้วิธีจำเบอร์โทรศัพท์โดย :

- ก. ทวนหมายเลขโทรศัพท์นั้นโดยเปล่งเสียงออกมา
- ข. ใช้วิธีการมอง หรือจดจำเป็นภาพตัวเลขในสมอง
- ค. ใช้นิ้วมือเขียนเป็นหมายเลขนั้นๆ บนโต๊ะหรือฝาผนัง

### 4. ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดีที่สุดเมื่อ :

- ก. ฟังคนอื่นอธิบายถึงวิธีทำ
- ข. ดูการสาธิตวิธีทำ
- ค. พยายามทดลองทำด้วยตนเอง

### 5. หลังจากดูภาพยนตร์แล้ว สิ่งที่ยังจดจำได้อย่างชัดเจน ได้แก่

- ก. บทสนทนาในภาพยนตร์ เสียงดนตรี หรือเสียงเพลงในภาพยนตร์
- ข. ฉากต่างๆ เช่น ทิวทัศน์ หรือเสื้อผ้าของผู้แสดง
- ค. ข้อเท็จจริงต่างๆ เช่น เหตุการณ์สู้รบกันในสงคราม เป็นต้น

**6. ถ้าฉันไปซื้อของที่ร้าน แต่ไม่ได้นำรายการของที่จะซื้อติดตัวไปด้วยจะอย่างไร**

- ก. ทบทวนรายการของที่จะซื้อภายในใจ หรือพูดออกมาเบา ๆ
- ข. เดินดูรายการตามชั้นวางของ
- ค. ฉันสามารถจดจำรายการของที่จะไปซื้อได้อยู่แล้ว

**7. หากต้องการนึกถึงเรื่องราวในอดีต ฉันจะใช้วิธี**

- ก. ระลึกจากเสียงที่ได้ยินในสมองว่าเกิดอะไรขึ้น
- ข. ระลึกจากภาพที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์
- ค. ระลึกจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น ๆ

**8. ฉันจะเรียนภาษาต่างประเทศได้ดี หากเรียนโดย :**

- ก. ฟังจากเทปบันทึกเสียง
- ข. ได้เขียนและอ่านคู่มือการเรียนประกอบ
- ค. ต้องเข้าไปนั่งเรียนในชั้นที่มีทั้งการอ่านและการเขียน

**9. หากฉันรู้สึกสับสนไม่แน่ใจว่าศัพท์คำนั้นสะกดอย่างไร วิธีการนึกคำสะกดที่ถูกต้องได้คือ**

- ก. เปล่งเสียงสะกดเป็นคำออกมา
- ข. พยายามนึกในสมองว่าศัพท์คำนั้นสะกดอย่างไร
- ค. เขียนคำศัพท์นั้นในกระดาษหลายๆ คำ แล้วเลือกคำที่คิดว่าใกล้เคียงที่สุด

**10. ฉันจะรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินที่สุด หากได้อ่านหนังสือประเภท :**

- ก. มีบทสนทนาระหว่างตัวละครมากๆ
- ข. มีแต่คำพรรณนาบรรยายเรื่องราวที่เกิดขึ้น โดยให้นึกภาพเหตุการณ์เอง
- ค. มีการเล่าเป็นเรื่องราว โดยบรรยายให้เห็นภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกฉาก ทุกตอน ตั้งแต่ต้นเรื่อง (เพราะฉันนั่งอ่านหนังสือนาน ๆ ไม่ได้)

**11. ฉันสามารถจำคนที่เคยรู้จักหรือเคยพบกันมาแล้วในลักษณะใด**

- ก. จำชื่อได้ แต่นึกใบหน้าไม่ออก
- ข. จำใบหน้าได้ แต่นึกชื่อไม่ออก
- ค. จำได้แต่กิริยาท่าทาง เช่น การเดิน การพูด (จำชื่อ จำหน้าไม่ได้)

**12. ฉันรู้สึกรำคาญใจกับเรื่องใดมากที่สุด**

- ก. เสียงต่างๆ
- ข. คน
- ค. สิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิที่ร้อนหรือหนาวเกินไป อุปกรณ์ตกแต่งห้อง

**13. ฉันชอบคนที่แต่งกายอย่างไร**

- ก. แต่งกายดีพอใช้ (เพราะไม่คิดว่าเสื้อผ้าเป็นเรื่องสำคัญ)
- ข. แต่งกายประณีต (เสื้อผ้าต้องทันสมัย หลายสไตล์)
- ค. แต่งกายสบายๆ (เพื่อความคล่องตัว สะดวกในการเคลื่อนไหว)

**14. ถ้าไม่สามารถทำกิจกรรมที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ และไม่สามารถอ่านหนังสือ  
ในขณะนั้นได้ ฉันจะ :**

- ก. คุยกับเพื่อนแทน
- ข. ดูทีวี หรือมองทิวทัศน์นอกหน้าต่าง
- ค. นั่งเล่นบนเก้าอี้ หรือนอนเล่นบนเตียง

ที่มา: มัณฑรา ธรรมบุศย์. (2552) ลีลาการเรียนรู้.

จาก <http://portal.edu.chula.ac.th/girl/blog/view.php?Bid=1245038152800790>



### 3.3 ทบทวนการเรียนรู้

การฝึกทบทวนช่วยกระตุ้นให้ประสบการณ์ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรมเกิดการตกผลึกเป็นความเข้าใจและช่วยสร้างนิสัยในการทบทวนตัวเองอยู่เสมอ การทบทวนสามารถใช้ทั้งการทวนเนื้อหาสำคัญและทบทวนกระบวนการเรียนรู้ เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ใช้ได้ทุกคาบ หรือระหว่างทำโครงการ และตอนท้าย

#### อุปกรณ์

- ตัวอย่างคำถามในการทบทวน
- สมุดบันทึกของนักเรียน

#### ลำดับกิจกรรม

##### 1. บอกวัตถุประสงค์

“การสรุปและทบทวนเป็นระยะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและจำได้ดีขึ้น ทำให้กลุ่มมีความเข้าใจตรงกัน และได้โอกาสปรับปรุงวิธีการของกลุ่มหรือของตัวเองในการทำงานและเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น”

**2. ครูให้ตัวอย่างคำถามสำหรับทบทวนบนกระดานดำ** หรือให้นักเรียนจดเอาไว้ในสมุดบันทึก สำหรับอ้างอิงในการทำครั้งต่อไป

##### 3. ถ้าทำก่อนเริ่มคาบเรียน

- ครูเกริ่นหัวข้อของคาบเรียนครั้งก่อน ให้นักเรียนทบทวนข้อเรียนรู้ของแต่ละคน (ที่ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน และไม่ใช้การท่องจำเนื้อหาของคาบก่อน แต่เป็นข้อคิดที่แต่ละคนได้รับ)
- ให้จดลงในสมุดบันทึก จากนั้น ขอให้นักเรียนเล่าโดยใช้หลายวิธีที่ไม่ซ้ำกัน เช่น ผลัดกันเล่าให้เพื่อนที่นั่งใกล้กัน เลือกเพื่อนที่คิดว่าข้อเรียนรู้ของเราจะมีประโยชน์สำหรับเพื่อนคนนั้น เพื่อนที่เดาว่ามีข้อเรียนรู้แตกต่างจากเรา เพื่อนที่เราอยากเรียนรู้จากเขา หรือให้เขียนลงในกระดานดำเพื่อให้เพื่อนทุกคนได้อ่าน

- ครูกำหนดบทบาทเพื่อให้นักเรียนเลือกว่าคาบเรียนนี้นักเรียนต้องการลองฝึกบทบาทใด
  - เป็นอาสาสมัครช่วยสรุปประเด็นขณะฟังครูอธิบาย หรือในกิจกรรมกลุ่ม
  - หาข้อสรุปของตัวเองทุกระยะของกิจกรรม และจดบันทึกไว้ในสมุดของตน
  - คอยเตือนให้มีการสรุปประเด็นเมื่อเห็นว่าสมควร

#### 4. ถ้าทำก่อนจบคาบเรียน

- ครูต้องบริหารเวลาสำหรับการสรุปก่อนจบคาบเรียน
- มีหลายวิธี ได้แก่ ให้พูดสรุปสั้นๆ ไม่ต้องพูดทุกคน ให้เขียนลงในสมุดก่อนออกจากห้อง หรือเขียนลงในกระดาษส่งให้ครูนำไปใช้ในคราวหน้า

#### 5. ถ้าทำในช่วงที่ทำกิจกรรม เช่น ขณะที่ผ่านมาการอภิปรายไปได้ระยะหนึ่ง

หรือหลังจากทำกิจกรรมเสร็จ

- ครูควรมีจังหวะหยุดสำหรับให้นักเรียนสรุปประเด็น หรือครูช่วยตั้งคำถาม หรือให้ข้อสังเกตถึงการได้มาของข้อสรุปนั้นๆ
- กำหนดให้เป็นวิธีการปฏิบัติในการประชุมกลุ่มย่อย ให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้บอกว่าตัวเองมีข้อคิด ข้อสังเกตอะไรในขณะนั้น และเมื่อทำกิจกรรมเสร็จ ให้ทบทวนร่วมกันว่ากระบวนการที่ทำนั้น จุดใดที่ทำได้ดี จุดใดที่ยังควรปรับปรุง และจะทำใหม่แบบไหนในโอกาสหน้า
- ในการทำงานกลุ่มหรืองานเดี่ยว กำหนดให้เป็นส่วนหนึ่งของงานที่นักเรียนจะต้องนำเสนอในตอนท้ายว่าได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำงานชิ้นนั้นๆ

#### 6. การให้แรงเสริมเพื่อให้นักเรียนชอบการทบทวนและได้เห็นตัวอย่างที่ช่วยให้สามารถทบทวนได้ดีขึ้น ครูอาจสลับใช้วิธีต่อไปนี้

- เลือกงานที่ครูคิดว่าควรเป็นตัวอย่างสำหรับนักเรียนส่วนใหญ่ ขอให้เจ้าของข้อเขียนนั้นอ่านให้เพื่อนฟัง (ครูขอให้ส่งสมุดบันทึกข้อคิดให้ครูเป็นระยะ เพื่อให้ครูสามารถประเมินได้ว่านักเรียนมีความสามารถในเรื่องนี้ดีขึ้นเพียงใด)

- แสดงความชื่นชมนักเรียนที่มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นจากเดิม เขียนข้อเสนอแนะให้กับนักเรียนแต่ละคนหลังลงในสมุดบันทึกการเรียนรู้ นับเป็นอีกวิธีที่สนับสนุนเด็กแต่ละคนโดยตรง
- ยกตัวอย่างที่ครูเคยประสบมาให้เห็นความสำคัญของทักษะนี้ในการประกอบอาชีพ
- ใช้เวลาในคาบเรียนเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจ และช่วยกันระดมความคิดว่าจะทำอย่างไรให้ทุกคนได้ประโยชน์มากขึ้น

### คำถามสำหรับการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และวิธีการเรียนรู้

1. ฉันได้รู้อะไรบ้างในวันนี้ ที่เป็นเนื้อหาใหม่ และเรื่องนั้นมีความหมายต่อชีวิตฉัน ครอบครัว สังคม อย่างไรบ้าง
2. ในกิจกรรมการเรียนรู้วันนี้
  - อะไรที่ทำให้ฉันเรียนรู้ได้ดี และฉันจะนำไปใช้ในคราวหน้าอย่างไร
  - ฉันชอบอะไรบ้างในสิ่งที่ได้ทำเพื่อให้กลุ่มหรือชั้นเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีในวันนี้
3. ฉันจะนำข้อคิดและความรู้ใหม่นี้ไปใช้ต่อทั้งโรงเรียนและที่บ้าน อย่างไรบ้าง

## สำหรับครู

อาจเพิ่มคำถามพิเศษในบางคาบเรียน เช่น ฉันได้ประโยชน์อะไรบ้างจากกิจกรรมการทบทวน ฉันต้องการเสนอแนะอะไรบ้างเพื่อให้กิจกรรมนี้มีความหมายกับฉันและเพื่อนมากยิ่งขึ้น นิสัยในการคิดทบทวนจากประสบการณ์เช่นนี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ที่มุ่งพัฒนาตัวเองและมีความคุ้นเคยในการคิดปรับปรุงให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

การควบคุมเวลาสำหรับกิจกรรม เมื่อให้นักเรียนทบทวนก็ต้องให้เวลาคิด การแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นก็ต้องให้เวลา ครูควรกำหนดสิ่งที่จะพูดเพื่อให้นักเรียนพูดได้กระชับ เมื่อนักเรียนคุ้นเคยแล้วจะเกิดความเคยชินและใช้เวลาน้อยลง

ความกังวลต่อเนื้อหาที่ต้องครอบคลุมตามตัวชี้วัดนับเป็นเรื่องท้าทาย จะเลือกอะไรระหว่างจัดให้นักเรียนได้เรียนเนื้อหาครบถ้วนกับการที่นักเรียนได้ทักษะการเรียนรู้ในเวลาจำกัด เป็นเรื่องยากที่จะทิ้งสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ครูเห็นว่าสำคัญ ครูจึงต้องทบทวนความคาดหวังของตนเองว่าเมื่อนักเรียนจบออกไปจากชั้นเรียนสุขภาวะนี้แล้ว ครูอยากให้นักเรียนได้ประโยชน์อะไร ครูอาจทำการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มวิชาชีพในเรื่องนี้เพื่อให้มีความมั่นใจและมีวิธีการแบบต่าง ๆ มาทดลองใช้มากขึ้น

## 4. สร้างความเป็นเจ้าของในการเรียนรู้ของตัวเอง

ความอยากรู้อยากเห็นทำให้การค้นหาคำตอบเป็นเรื่องน่าสนุก และมีส่วนอย่างมากในการทำให้สมองเปิดรับข้อมูลใหม่และจดจำได้ การสร้างความอยากรู้อยากเห็นผนวกกับการสร้างลักษณะนิสัยในการค้นหาคำตอบอย่างเป็นระบบ จะส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นการปลูกฝังความเชื่อมั่นและการพึ่งตนเองในการแสวงหาความรู้ใหม่

ครูควรให้คุณค่ากับความสามารถในการตั้งคำถามของนักเรียนและวิธีค้นหาคำตอบด้วยตนเองมากกว่าเน้นให้เนื้อหาและวัดผลว่านักเรียนตอบคำถามถูกต้องครบถ้วนตามตัวชี้วัดของหลักสูตรหรือไม่ หลักสูตรและตัวชี้วัดนั้นเป็นสิ่งอธิบายความคาดหวังว่าโรงเรียนควรจัดการศึกษาให้ครอบคลุมเนื้อหาใด และมีทักษะอะไรบ้าง ส่วนวิธีการจัดการเรียนรู้ให้เกิดผลดังกล่าวเป็นศาสตร์และศิลป์ของครูที่จะทำให้เกิดขึ้น เพื่อประโยชน์แก่นักเรียน

#### 4.1 เรียนรู้จากการฝึกตั้งคำถาม

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เลือกใช้ได้กับทุกหัวข้อในสาระ

**อุปกรณ์** ภาพจากหนังสือพิมพ์ สิ่งของ (เช่น ซองยา ถุงยางอนามัย ขวดน้ำอัดลม ฯลฯ) เรื่องย่อ แผนภูมิ ตารางข้อมูล วิดีโอคลิป ประโยค วลี ที่มีเรื่องราวเกี่ยวโยงและครอบคลุมหัวข้อสาระที่เลือกมา โดยให้มีจำนวนสองถึงสามชิ้นสำหรับแต่ละกลุ่มย่อย

#### ลำดับกิจกรรม

1. **บอกวัตถุประสงค์** “ฝึกการเรียนรู้จากการตั้งคำถาม เพื่อให้เราได้คำตอบในเรื่องที่สนใจ”
2. **ครูแจ้งหัวข้อเรื่องที่จะเรียนในคาบเรียนนี้** และชี้แจงว่าจะเริ่มต้นจากการรวบรวมคำถามที่นักเรียนอยากรู้
3. **ให้แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6-7 คน** แล้วส่งตัวแทนไปรับอุปกรณ์จากครู (ถ้าเป็นวิดีโอคลิป ควรสั้น ๆ และต้องมีอุปกรณ์สำหรับการดูวิดีโอ)
4. **ให้เวลานักเรียนตั้งคำถามหลังจากที่ได้ร่วมกันอ่าน/ดูสื่อที่แจกให้** การตั้งมิกติดังนี้
  - ตั้งคำถามให้ได้มากที่สุดโดยที่ยังไม่ต้องตอบคำถามใด ๆ ยังไม่ต้องเลือกตัดทิ้ง ถ้าไม่เข้าใจคำถาม ให้เพื่อนที่เสนอคำถามนั้นถามซ้ำอีกครั้ง
  - แบ่งหน้าที่ให้มีคนจดคำถามสองคน
  - ถ้ามีประโยคบอกเล่า ให้ปรับเป็นประโยคคำถาม
5. **เมื่อหมดเวลาตั้งคำถาม** ให้จัดกลุ่มคำถามและให้เลือกคำถามที่สำคัญที่สุดสามคำถาม เขียนบนกระดาน พร้อมให้เหตุผลว่าทำไมคำถามนั้นจึงสำคัญ เมื่อทุกกลุ่มเขียนเสร็จ ให้ตัวแทนอธิบายหลักการที่ใช้เลือกคำถาม
6. **ครูพิจารณาคำถามและช่วยรวบรวมคำถามที่ซ้ำกัน** ช่วยปรับคำถามปลายปิดให้เป็นคำถามปลายเปิด ตรวจสอบกับกลุ่มเจ้าของคำถามว่า เมื่อปรับแล้วยังตรงกับที่อยากรู้หรือไม่ ถ้ามีคำถามปลายปิดหลายข้อ ครูทำใจดูเป็นตัวอย่าง แล้วให้นักเรียนช่วยกันปรับคำถามนั้นให้เป็นแบบปลายเปิด ถามนักเรียนว่าคำตอบที่จะได้จากคำถามแบบปลายปิดกับปลายเปิดแตกต่างกันอย่างไร คำถามทั้งสองแบบมีประโยชน์เมื่อใช้สถานการณ์ ครูอธิบายว่าเมื่อใดควรจะใช้คำถามแบบไหน

7. เมื่อคำถามถูกรวบรวมและปรับให้เป็นแบบปลายเปิดหมดแล้ว ให้ครูทำการตอบคำถามโดยเรียงลำดับคำถามให้เหมาะสม เมื่อให้คำตอบไปได้สองสามคำถาม ให้ครูหยุดการอธิบายแล้วให้กลุ่มเจ้าของคำถามซักถามเพิ่มจนหมดคำถาม แล้วค่อยไปตอบคำถามที่เหลือ
8. เมื่อครูตอบครบทุกคำถามบนกระดานแล้ว ให้แต่ละกลุ่มทบทวนคำถามที่ยังไม่ถูกใช้ที่เหลืออยู่ในกลุ่ม ให้ตัดออกหรือปรับคำถามหรือตั้งคำถามใหม่หลังจากที่ฟังคำตอบชุดแรกแล้ว
9. ให้นักเรียนในกลุ่มแจกคำถามกันเอง ให้ทุกคนได้คำถามของตนเองที่จะต้องไปหาคำตอบมาสำหรับคาบต่อไป
- 10 ในคาบถัดไป ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกันตามคำถามที่คล้ายคลึง
11. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มบอกคำตอบโดยไม่ต้องบอกคำถาม ให้ผู้ฟังในชั้นเรียนตั้งใจฟังเพื่อเดาคำตอบเกิดมาจากคำถามอะไร
12. ก่อนจบหัวข้อนี้ ครูตั้งคำถามเพื่อทบทวนการเรียนรู้กับนักเรียนว่า
  - คำถามในลักษณะใดบ้างที่ทำให้ได้ความรู้มาก
  - การตั้งคำถามมีประโยชน์ในการเรียนรู้อย่างไร

## สำหรับครู

ในยุคนี้ถ้ามีคำถามและต้องการคำตอบ เราสามารถหาข้อมูลได้อย่างรวดเร็วเพียงแค่ปลายนิ้วสัมผัสคอมพิวเตอร์ เมื่อตั้งคำถามถูกก็จะนำไปสู่การเสาะหาคำตอบที่ทำให้เกิดประโยชน์ การสอนให้ตั้งคำถามจึงมีความสำคัญไม่น้อยกว่าการที่ครูต้องแน่ใจว่านักเรียนได้เรียนรู้เนื้อหาที่สำคัญครบถ้วน

การเลี้ยงดูของครอบครัว วิธีการสอนในโรงเรียน ค่านิยมของสังคมมีผลต่ออุปนิสัยในการตั้งคำถาม การตั้งคำถามอาจถูกประเมินในทางลบว่าเป็นการแสดงความรู้สึกออกมาให้คนอื่นเห็น ครูจึงต้องกระตุ้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการเป็นผู้ที่ตั้งคำถามเก่ง ตั้งคำถามที่เปิดโลกการเรียนรู้ได้ดี

มีข้อเสนอแนะที่จะทำให้สุขภาวะเป็นสาระที่ส่งเสริมการตั้งคำถามและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนดังต่อไปนี้

- ทำให้มีความปลอดภัยในการถาม (ไม่ถูกล้อ ถูกว่า ถูกตัดสินจากการถาม)
- ทำให้เป็นเรื่องสนุก (แข่งขัน เกม)
- ได้รับการชื่นชม (ตอบถูกกับตั้งคำถามมีค่าเท่าเทียมกัน)
- เป็นกิจวัตรของการเรียนที่ต้องตั้งคำถาม

เมื่อนักเรียนเริ่มคุ้นเคยแล้วการตั้งคำถามก็จะเป็นเรื่องปกติ ครูควรใช้คำถามเชิงลึกมายกตัวอย่างการถาม เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกการใช้คำถามหลายแบบ จากการถามเพื่อหาข้อเท็จจริงไปสู่การถามเพื่อหาความคิดเชิงวิเคราะห์ เปรียบเทียบ หาแนวทางใหม่ เป็นต้น ครูอาจแจกตัวอย่างคำถามต่อไปนี้ให้นักเรียนใช้เป็นแนวทางในการฝึกตั้งคำถาม

- ใคร
- ทำอะไร
- ที่ไหน
- อย่างไร

- ทำไม เพราะเหตุใด
- สรุปความว่าอย่างไร
- สำคัญอย่างไร
- สะท้อนให้เห็นปัญหาอะไรบ้าง
- เกี่ยวข้องกับชีวิตเราอย่างไรบ้าง

- ยกตัวอย่างได้ไหมว่า....
- เปรียบเทียบสิ่งนี้กับสิ่งนั้นแล้วจะเห็นอะไรบ้าง
- ความคิดนี้จะนำไปใช้กับ... ได้อย่างไรบ้าง
- เมื่อมี....แล้วจะต้องทำ... แบบไหนเพื่อให้เกิด.....

- ปัจจัยที่... มีอะไรบ้าง
- อะไรเป็นตัวแปรสำคัญ
- ลองลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เห็นความเกี่ยวเนื่อง
- จะพิสูจน์ได้อย่างไรว่า...
- เมื่อมีเหตุอย่างนี้แล้วเกิดผลกระทบอะไรบ้าง
- อะไรเป็นข้อสมมติฐานของเรื่องนี้

- มีความคิดเห็นต่อ... อย่างไร
- เห็นด้วยกับอะไรบ้าง เพราะเหตุใด เหตุการณ์จะเป็นไปอย่างไรเมื่อ ....
- อะไรทำให้สิ่งนี้.... กว่าสิ่งนี้
- เราจะปรับปรุงเรื่องนี้ได้อย่างไรบ้าง
- เราจะหาทางออกที่ดีกว่านี้ได้อย่างไร
- สมมติว่าเราต้องการ..... เราจะต้องทำใหม่ด้วยวิธีการใด



## 4.2 เส้นทางชีวิต - 2

เหมาะกับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ทำต่อเนื่องจากกิจกรรม 2.2 และขยายให้เป็นการตลอดภาคเรียน)

**อุปกรณ์** คำถามที่รวบรวมมาจากกิจกรรมเส้นทางชีวิต-1

### ลำดับกิจกรรม

#### 1. ชี้แจงความมุ่งหมายของกิจกรรม

- สร้างความเข้าใจปัญหาสุขภาพในระดับครอบครัวและชุมชน เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- สามารถหาข้อมูลเชื่อถือได้เกี่ยวกับสุขภาพ รู้จักแหล่งบริการที่ให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพ
- แสดงตัวอย่างการนำความรู้มาปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องกับทรัพยากรที่มีอยู่ใกล้ตัว

2. ให้นักเรียนเลือกช่วงวัยที่คิดว่าตัวเองสนใจมากที่สุด และใช้คำถามที่รวบรวมจากตอนทำกิจกรรมเส้นทางชีวิตจากครูเพื่อเป็นจุดตั้งต้น

### 3. ครูอธิบายโจทย์ของการทำงานกลุ่มดังนี้

มีการสำรวจชุมชนของเราเกี่ยวกับสุขภาพของวัยนั้นเพื่อนำเสนอว่า

- วิธีปฏิบัติตัวที่ควรเปลี่ยนแปลงมีสิ่งใดบ้าง
- เหตุผลที่ต้องเปลี่ยนคืออะไร
- จะโน้มน้าวให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เป็นความรู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้

(ต้องสอนปฏิบัติให้เพื่อนทำเป็น เช่น ออกกำลังกายต้องมีการสาธิตและฝึกไปด้วยกัน มีสูตรชัดเจนที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นและอุปกรณ์ในครัวเรือนในการทำอาหาร)

ให้แหล่งที่มาของข้อมูลที่ใช้ค้นคว้าเป็นส่วนหนึ่งของรายงาน

- แหล่งข้อมูลนั้นต้องเชื่อถือได้ ให้นำเสนอการพิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลด้วย

ให้การทำงานของกลุ่มเป็นการเรียนรู้วิธีการทำงานในด้าน

การวางแผน      วิธีติดตามงาน  
ตั้งเป้าหมาย      การสื่อสารในกลุ่มและกับชุมชน  
แบ่งหน้าที่      การประชุมกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ  
ขั้นตอนของงานและกำหนดเวลาเสร็จสิ้น

#### 4. ครูให้แนวทางของการทำงานและการประเมินผลการเรียนรู้ดังนี้

##### หลักการ

- ค้นหาความอยากรู้ของตัวเองด้วยการตั้งคำถาม
- ค้นหาความสามารถของตัวเอง ด้วยการทำงานร่วมกันเป็นทีม
- เรียนรู้จากความผิดพลาด

##### ขั้นตอน ให้กลุ่มนำเสนอ 3 ครั้ง

- ครั้งที่หนึ่ง เป้าหมายที่ต้องการบรรลุ ขั้นตอนและกำหนดเวลา การแบ่งบทบาทหน้าที่
- ครั้งที่สอง ผลการสำรวจชุมชน และความคืบหน้าของงานวัดจากเป้าหมายและจากกำหนดเวลา ปัญหาที่พบและวิธีการแก้ปัญหา สิ่งที่ได้เรียนรู้
- ครั้งที่สาม นำเสนอผลงานทั้งหมดตามโจทย์ที่ตั้งไว้ คือ
  - จากปัญหาสภาวะที่สำรวจมา ข้อปฏิบัติใดบ้างที่ควรเปลี่ยนแปลง เหตุผลทางวิชาการที่สนับสนุน วิธีการโน้มน้าว
  - การสาธิต การสอนเพื่อให้สามารถปฏิบัติได้
  - แหล่งข้อมูลสำคัญ และหลักการพิจารณาความน่าเชื่อถือ
  - ต้องแน่ใจว่าได้ตอบคำถามของชั้นเรียนที่กลุ่มได้รับ

##### การประเมินผลการเรียนรู้จากชั้นเรียน

- ให้ชั้นเรียนประเมินจากคำถามที่ได้ตั้งไว้ตอนเริ่มภาคเรียนว่า
  - คำถามที่ตั้งไว้นั้นได้รับคำตอบที่
    - ยังไม่ครบถ้วน
    - ครบถ้วนตามประเด็นในคำถาม
    - ครบถ้วนและทำให้ชอบเรื่องนั้นหรือเห็นความสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม

- ให้ชั้นเรียนร่วมกันประเมินสิ่งที่ได้รับทั้งหมดว่า
    - นำไปปฏิบัติได้เพียงใด
      - เข้าใจ ทำได้
      - ไม่แน่ใจ ยังต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม(ให้ระบุ)
    - สารที่ได้รับ
      - ประเด็นที่ชอบ ประทับใจ
      - ประเด็นที่อยากให้เพิ่มเติม
    - สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำงานของกลุ่มนี้
5. ครูให้กำหนดเวลาว่าแต่ละกลุ่มต้องนำเสนอผลงานในวันเวลาใดของตารางเรียน เพื่อให้แต่ละกลุ่มวางแผนงานให้ทำได้ทัน
  6. ให้ครูจัดเวลานอกคาบเรียน สำหรับการให้คำปรึกษากับแต่ละกลุ่มในการทำงาน เป็นระยะ เพื่อให้ครูเห็นปัญหาและช่วยให้กลุ่มสามารถดำเนินการต่อไปได้ช่วยให้กลุ่มมีกรอบการค้นคว้าที่ครอบคลุมสาระตามประเด็นปัญหาสภาวะได้ ครบถ้วน
  7. ในตอนท้ายของการนำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม จัดให้มีเวลาสำหรับชั้นเรียนได้ทำการประเมินตามที่ตกลงกันไว้ เป็นโอกาสที่ครูได้เพิ่มเติมแนวคิดของการประเมินผลเพื่อพัฒนาผลงาน และการได้รับคำแนะนำเป็นโอกาสที่จะทำให้ดีขึ้น
  8. สำหรับหัวข้อที่ชั้นเรียนระบุในการประเมินผลว่าต้องการรู้มากขึ้น ให้ครูพิจารณาว่าควรจะมีมอบให้กลุ่มที่รับผิดชอบไปทำงานเพิ่มเติมและจัดเวลาให้นำกลับมาในชั้นเรียน หรือใช้วิธีการอื่นตามที่ครูเห็นสมควร
  9. เมื่อทุกกลุ่มได้นำเสนอแล้วให้จัดทำคาบเรียนสุดท้ายสำหรับการทบทวนสิ่งที่นักเรียนแต่ละคนได้เรียนรู้จากการทำงาน ด้วยวิธีการดังนี้

1

**ให้กลุ่มทบทวนการทำงานว่า**

- ความถนัดเฉพาะตัว ความสนใจ บุคลิกภาพของสมาชิกกลุ่มมีส่วนกับการทำงานของกลุ่มอย่างไร
- สิ่งที่กลุ่มทำได้ดี
- สิ่งที่กลุ่มน่าจะทำได้ดีกว่านี้ และถ้าทำใหม่จะทำอย่างไร

2

**ให้นักเรียนแต่ละคนเขียน**

- สิ่งที่ผมได้รู้จักตัวเองจากการทำงานชิ้นนี้
- ผมจะนำข้อค้นพบนี้ไป “ทำ” ต่ออย่างไรเพื่อให้ผมเติบโตขึ้น

3

**ให้เขียนข้อเสนอแนะให้กับเพื่อนในกลุ่มทุกคนทั้งสิ่งที่ประทับใจและสิ่งที่อยากให้เพื่อนทำแบบใหม่**

- ข้อเท็จจริงแบบสั้น ๆ (เหตุการณ์ สิ่งที่ผมเห็น ได้ยิน)
- ผมรู้สึก....และคิดว่า....
- ผมอยากให้....

10. **ครูเขียนข้อเสนอแนะให้นักเรียนแต่ละคน** ตามที่ครูสังเกตเห็นว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรตลอดคาบเรียน

## สำหรับครู

คำถามที่ได้จากกิจกรรมนี้อาจไม่ครบถ้วนตามเนื้อหาสำคัญ ครูสามารถใช้โอกาสในการร่วมประชุมกลุ่มที่กำหนดไว้ทุกกระยะ หรือใช้โอกาสของการนำเสนองานครั้งแรกในชั้นเรียนเพื่อให้ข้อเสนอแนะหรือช่วยตั้งคำถามเพื่อให้มีการปรับขยายขอบเขตของการค้นคว้าให้ครอบคลุม

กลุ่มต้องมีคำถามหลักของกลุ่มสำหรับการค้นคว้า กิจกรรมนี้ใช้เส้นชีวิตเป็นแกนกลางของกิจกรรมทั้งชั้นเรียนเพื่อให้เห็นมิติสุขภาพของแต่ละช่วงวัย คำถามที่นักเรียนช่วยกันตั้งเมื่อตอนเริ่มต้นภาคเรียนควรได้รับการทำความเข้าใจโดยกลุ่มผู้รับผิดชอบ เพื่อให้หาคำตอบสำหรับเพื่อนร่วมชั้น **แต่กลุ่มจะต้องสร้างคำถามของตัวเองขึ้นมาใหม่** ที่ส่งเสริมให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นว่าคำตอบจะเป็นอะไร กระบวนการหาคำถามของกลุ่มจะเกิดขึ้นระหว่างที่นักเรียนทำงาน มีตัวอย่างดังนี้

### • ทบทวนคำถามของชั้นเรียน

- \* ประเด็นหลักที่เพื่อนอยากรู้เรื่องนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
- \* ถ้าทุกคนมีความรู้ในเรื่องเหล่านี้จะทำให้ปัญหาอะไรลดน้อยลงไปในครอบครัวและชุมชนของเรา และจะทำให้อะไรดีขึ้น
- \* คำถามสำคัญที่กลุ่มของเราอยากรู้ คืออะไร

### • ตั้งประเด็นในการสำรวจชุมชน

- \* ข้อเสนอของกลุ่มเราเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ อะไรบ้างที่ต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สุขภาพะของวัยนี้ดีขึ้น และเราต้องหาวิธีการโน้มน้าวที่ได้ผลด้วย
- \* ขณะนี้ชุมชนของเรามีปัญหาอะไรบ้างที่น่าเป็นห่วง หรือมีแนวโน้มที่น่าเป็นห่วงสำหรับอนาคต
- \* เราต้องการข้อมูลเรื่องใดบ้างเพื่อให้เห็นปัญหาที่แท้จริง ข้อมูลนั้นอยู่ที่ไหน เราควรใช้วิธีการใดบ้างเพื่อให้ได้ข้อมูลมาครบถ้วน
- \* นอกจากข้อมูลที่ช่วยให้เรารู้ปัญหาแล้ว เราต้องการข้อมูลอะไรอีกเพื่อช่วยให้เรามองเห็นทางออกของปัญหาชัดเจนพอที่จะนำเสนออย่างโน้มน้าวใจได้

## • ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาเพื่อกำหนดประเด็นปัญหาและทางออก

- ตามที่เราเข้าใจ นิยามของปัญหาคือ... นิยามของสาเหตุคือ...
- ชุดข้อมูลนี้ชี้ให้เห็นว่าปัญหาสุขภาพของวัย... ได้แก่....
- ปัญหาเกิดจากสาเหตุใดบ้าง อะไรเป็นสาเหตุหลัก (ที่เราต้องมีความรู้ทางสุขภาพไปอธิบาย)
- วิธีการปฏิบัติอะไรบางอย่างที่จะลดปัญหานี้ (ต้องการเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ และความคิดสร้างสรรค์)
- ถ้าจะทำให้เกิดการปฏิบัติดังกล่าว ข้อเสนอของเราคืออะไร (ความคิดสร้างสรรค์ การโน้มน้าวและการสื่อสาร)

การตั้งคำถามตอนเริ่ม นักเรียนที่ไม่ได้รับการส่งเสริมให้เป็นคนชอบถาม กิจกรรมที่กำหนดให้นักเรียนได้ตั้งคำถามในกลุ่มตามขั้นตอนของการสำรวจชุมชน จึงเป็นการสร้างโอกาสฝึกตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น สิ่งที่ครูสามารถช่วยได้ คือ ชวนนักเรียนปรับระดับของคำถามนั้นให้เป็นคำถามใหญ่ เป็นคำถามที่ท้าทายมีผลดีต่อสังคม ทำให้นักเรียนรู้สึกถึงความสำคัญของงาน และเห็นการใช้พลังความคิดสร้างสรรค์ของวัยในการช่วยเหลือชุมชน แทนที่จะเป็นแค่งานที่ต้องทำเพื่อส่งครูนั้น นอกจากนี้ ครูต้องประคองนักเรียนไม่ให้รีบเร่งสรุปคำตอบโดยไม่มี การค้นคว้าอย่างจริงจัง ครูต้องส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานกับการหาคำถาม และหาคำถามต่อไปจากคำถาม แทนการให้คำตอบในทันที

**ครูควรอยู่ในบทบาทของที่ปรึกษาและผู้ดำเนินการให้กลุ่มสามารถประสานงานกัน** การสำรวจชุมชนเป็นโอกาสที่นักเรียนจะได้เรียนรู้การประสานงานระหว่างกลุ่ม กับหน่วยงานในท้องถิ่นหรือผู้นำชุมชน ครูอาจสนับสนุนด้วยการออกจดหมายราชการ หรือประสานงานผ่านเครือข่ายของครู หรือติดตามไปกับนักเรียน เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานของนักเรียนแต่ละกลุ่มอาจเป็นกลุ่มเดียวกัน ดังนั้น นักเรียนจึงต้องหาทางร่วมมือกันในขั้นตอนการสำรวจ แล้วนำผลที่ได้กลับมาใช้งานเฉพาะส่วนของตนเอง การประสานข้ามกลุ่มและติดต่อหน่วยงานนอกโรงเรียนทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะต่อรอง หรือยืดหยุ่นในการปรับแผนโดยที่กลุ่มยังคงสามารถทำงานได้ตามเป้าหมาย ทั้งนี้ ครูต้องช่วยดำเนินการให้เกิดการพูดคุยกันมากกว่าจะเป็นผู้ชี้ขาด

ครูควรจัดเวลาร่วมประชุมกลุ่มกับนักเรียนเป็นระยะ เพื่อให้แน่ใจว่าครูมีโอกาสสังเกตนักเรียนเป็นรายบุคคล ทำให้มีหลักฐานสำหรับการประเมินผลการเรียนรู้และมีข้อมูลเพียงพอที่จะให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับนักเรียน นอกจากนี้ ครูยังสามารถชี้แนะให้สาระมีความครอบคลุมตามจุดประสงค์การเรียนรู้ได้อีกด้วย

การบริหารเวลาสำหรับคาบเรียน ครูต้องเป็นหลักในการกำหนดตารางเวลาของโครงการให้สอดคล้องกับการวางแผนเวลาตลอดภาคเรียน เพื่อให้มีเวลาที่นักเรียนสามารถประชุมในเวลาเรียนและมีเวลาสำหรับการนำเสนองานตามที่ครูกำหนด ซึ่งอาจต้องใช้เวลามากกว่าคาบเรียนปกติ โดยเฉพาะการรายงานครั้งที่สามของกลุ่ม ครูต้องแน่ใจว่ามีเวลาพอสำหรับการประเมินผลโดยชั้นเรียนในตอนท้ายของการนำเสนอด้วย นักเรียนต้องจัดช่วงเวลาที่จะออกไปสำรวจชุมชน หรือไปสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ หรือผู้ให้ข้อมูลอื่นๆ ตามที่วางแผนไว้ เป็นบทบาทของครูที่จะช่วยอำนวยความสะดวก เช่น เชิญกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องมา การแลกชั่วโมงกับครูวิชาอื่นๆ การขอใช้เวลากิจกรรมนอกคาบเรียนเพื่อทำการประชุมกลุ่มย่อย เป็นต้น

การนำเสนอผลงานกลุ่มควรเน้นให้นักเรียนทำปัญหาจากการสำรวจชุมชนให้ชัดเจน รวมถึงวิธีแก้ปัญหาที่เน้นให้นำไปปฏิบัติได้จริงในระดับบุคคล เนื่องจากการคิดในเชิงระบบที่นำสาเหตุของปัญหา มาพิจารณาและหาทางออกนั้น นักเรียนอาจเสนอทางออกที่เป็นระดับนโยบายและการบริหารจัดการเป็นหลัก แต่ถ้าทุกคนในชั้นเรียนล้วนแต่เป็นสมาชิกในชุมชนที่ฟังรายงานเรื่องนี้แล้ว ยังคงปฏิบัติตัวเช่นเดิม ไม่ได้ทำภาระในส่วนของตนที่เป็นส่วนหนึ่งของปัญหา การเรียนรู้ในเรื่องนี้ถือว่าไม่บรรลุผลในแง่การสร้างความตระหนักและลงมือทำ แต่กลับสร้างให้เกิดทัศนคติที่เห็นปัญหาเป็นเรื่องที่รอให้คนอื่นต้องมาทำการแก้ไข เช่น รอให้รัฐบาลมาช่วย รอให้เทศบาลมาทำ เป็นต้น

ครูควรส่งเสริมให้มีรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ และหาทางให้มีการเผยแพร่เพื่อเป็นโอกาสพัฒนาทักษะของนักเรียน และสร้างความภาคภูมิใจที่นักเรียนได้เห็นว่าผลงานของตนสามารถนำไปสู่การรับรู้ของชุมชนในวงกว้าง สร้างความเชื่อมั่นในการเป็นพลเมืองที่ต้องร่วมมือหาทางออกเพื่อสุขภาวะของชุมชนที่ตนอาศัย การหาเวทีให้นักเรียนได้นำงานไปเผยแพร่เป็นการกระตุ้นระดับของผลงาน เมื่อจัดการเรียนรู้แบบนี้ต่อเนื่องหลายปี ครูก็จะมีผลงานของนักเรียนรุ่นก่อนเป็นตัวอย่งให้กับนักเรียนรุ่นถัดมา ซึ่งนอกจากทำให้นักเรียนเข้าใจงานที่ครูมอบหมายง่ายขึ้น ยังช่วยผลักดันให้นักเรียนพัฒนางานของตนให้ดีขึ้นด้วย



กิจกรรมนี้เป็นจุดเปลี่ยนแปลงอย่างมากของการจัดการเรียนการสอนที่ให้นักเรียนเป็นผู้ลงมือทำในการค้นหาปัญหา ทาความรู้และแบ่งปันความรู้ให้กับชั้นเรียน ข้อกังวลใจสำหรับครู คือ จะแน่ใจได้อย่างไรว่านักเรียนได้การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับหลักสูตร จะใช้เวลาในคาบเรียนอย่างไร จะต้องให้เวลาสนับสนุนนักเรียนนอกชั้นเรียนมากเพียงใด ผลงานที่ทำออกมาเผยแพร่จะมีคุณภาพดีพอหรือไม่ มีงานวิจัยที่ชี้ว่าการเรียนรู้ด้วยการทำโครงการสามารถทำให้นักเรียนเรียนรู้ได้ลึกซึ้ง พัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการรู้จักตนเอง (ประยุกต์จาก MDRC/Lucas Education Research) ข้อเสนอแนะสำหรับการจัดการเรียนรู้แบบนี้ให้เกิดผลดี ประกอบด้วย

- ปัญหานั้นเป็นเรื่องที่มีอยู่จริงอยู่ในความสนใจของนักเรียน เป็นเรื่องที่ครูสามารถระบุได้ชัดเจนถึงเนื้อหาและทักษะที่นักเรียนจะได้รับในการทำงานเกี่ยวกับปัญหานั้น
- มีการแบ่งบทบาทความรับผิดชอบชัดเจน การแบ่งงานควรทำให้ทุกคนมองเห็นส่วนของตนที่ประกอบเป็นผลงานของกลุ่ม ดังนั้น ผลงานรวมของกลุ่มจึงมาจากการเรียนรู้ของแต่ละคน สมาชิกคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้งานสำเร็จ ทั้งนี้ขนาดกลุ่มต้องไม่ใหญ่เกินไปจนทำงานได้ช้า
- การประเมินผลการเรียนรู้นอกเหนือจากความรู้ในเนื้อหา ต้องพิจารณาทักษะการทำงานเป็นทีม การแก้ปัญหา การวางแผนและบริหารเวลา ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่นักเรียนควรได้รับจากการทำโครงการ ครูควรจัดให้มีการประเมินเป็นระยะ เพื่อให้นักเรียนได้รับข้อเสนอแนะ ได้เรียนรู้จากกลุ่มอื่นๆ ได้ทบทวนและมีโอกาสปรับปรุงแก้ไขงานให้ดีขึ้น
- การนำเสนอผลงานของกลุ่มควรใช้วิธีสร้างการมีส่วนร่วม ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของงานที่มีต่อส่วนรวม และเป็นโอกาสที่จะได้เห็นพัฒนาการของตนเอง

ในการประเมินผลรวมของการเรียนรู้ มีปัจจัยแนะนำที่ครูสามารถประยุกต์ใช้ในการวัดผล การเรียนรู้ ดังนี้

1. เนื้อหาสาระที่ได้เพิ่ม
2. ความลึกของเนื้อหา
3. ประสิทธิภาพของการหาข้อมูลและผลที่ได้
4. การใช้เหตุผล
5. หลักคิดในการประมวลสาระความรู้
6. ประสิทธิภาพของแนวทางแก้ปัญหาที่นำเสนอ

ข้อคิดประการสุดท้ายในการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสทำงานใหญ่กว่าที่นักเรียน คิดว่าจะทำได้ด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นความท้าทายสำหรับครูผู้ให้โอกาสและนักเรียนที่เป็นผู้ปฏิบัติ หลักใน การทำงานที่ครูควรมอบให้ คือ ค้นหาความอยากรู้ของตัวเองด้วยการตั้งคำถาม ค้นหาความสามารถ ของตัวเองด้วยการทำงานร่วมกันเป็นทีม เรียนรู้จากความผิดพลาดเสมอ หลักการเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเห็นกระบวนการทำงานเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อเติบโตขึ้น งานที่ง่ายเกินไปจะไม่ช่วยผลักดัน ให้นักเรียนเกิดความพยายามที่จะนำความสามารถออกมาใช้อย่างเต็มที่ ครูจึงต้องเรียนรู้ไปกับนักเรียน เพื่อสร้างความท้าทายในระดับที่ส่งเสริมให้แต่ละคนต้องใช้กำลังความคิด กำลังใจ และความสามารถที่ ไม่เคยคิดว่าตัวเองมีอยู่ในการร่วมกันทำงาน ครูควรรู้จักนักเรียนของตัวเองให้มาก นอกจากนี้ควรรับมือ กับแรงกดดันภายในของตัวเองที่อยากเห็นผลงานกลุ่มดี ครอบคลุมเนื้อหาสาระ แต่การให้น้ำหนักกับ ผลงานมากกว่าระดับการพัฒนาของแต่ละคนเป็นการส่งสัญญาณที่ผิดให้กับกระบวนการเรียนรู้ เพราะ จะทำให้นักเรียนเห็นผลงานสำคัญว่าการเรียนรู้ กลุ่มที่สร้างผลงานได้ดีอาจไม่ได้สะท้อนผลรวมของ พัฒนาการของสมาชิกกลุ่มเสมอไป การตั้งความคาดหวังกับผลงานเป็นการสร้างโจทย์ที่ใหญ่ขึ้นสำหรับ นักเรียนได้นำความสามารถมาใช้อย่างเต็มที่ เมื่อครูให้คุณค่ากับพัฒนาการ นักเรียนก็จะกล้าลงทำใน สิ่งที่ไม่คุ้นเคย ได้ค้นพบศักยภาพตนเอง และสร้างผลงานที่ไม่คาดคิดว่าตนเองจะทำได้ ทักษะของครูที่ แสดงออกในการให้คำปรึกษาจะช่วยประคองให้นักเรียนไม่หลงติดกับดักของการที่มุ่งผลงานดีด้วยวิธี การที่ไม่ได้สร้างการเรียนรู้ ครูจึงต้องเป็นตัวอย่างชัดเจนในการใช้หลักการทั้งสามข้อนี้

### 4.3 ออกแบบ “สุขภาวะในแบบของฉัน”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ใช้ได้ในทุกคาบหรือมอบหมายให้เป็นงานตลอดภาคเรียน ปรับหัวข้อไปตามสาระได้ เช่น การบริโภคที่ดีในแบบของฉัน การออกกำลังกายในแบบของฉัน การเลือกมีแฟนในแบบของฉัน เป็นต้น

**อุปกรณ์** ขึ้นกับการออกแบบของนักเรียนแต่ละคน

#### ลำดับกิจกรรม

##### 1. บอกวัตถุประสงค์

“การมีสุขภาวะด้วยการ....(ขึ้นกับการผูกโยงเข้ากับเนื้อหาใด) เป็นการประยุกต์ใช้ความรู้ให้เหมาะกับรสนิยมและแบบแผนชีวิตของแต่ละคน กิจกรรมนี้จะส่งเสริมการประยุกต์ใช้และการฝึกสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองในการลงมือทำ และแบ่งปันแรงบันดาลใจนั้นให้กับผู้อื่น”

##### 2. ลำดับกิจกรรม

- ครูให้นักเรียนคิดถึงคนรอบตัวที่อายุมากกว่า เช่น พ่อแม่ ลุงป้า น้าอา ญาติที่มีครอบครัวแล้ว และให้จินตนาการว่าเมื่อเราอายุเท่ากับคนเหล่านั้น เราจะมีลักษณะอย่างไร เช่น รูปร่าง หน้าตา ปัญหาสุขภาพ สภาพชีวิตตอนนั้น ครูขอฟังตัวอย่างจากนักเรียน
- จากนั้นถามว่า ถ้าเลือกได้ เราอยากเห็นตัวเองเป็นแบบไหนตอนอายุ.... เพราะชีวิตข้างหน้า ขึ้นอยู่กับวันนี้เราดูแลตัวเองอย่างไร ขอให้จับคู่เล่าให้เพื่อนฟัง
- ครูขอให้นักเรียนที่ฟังเพื่อนเล่าแล้วรู้สึกชอบจินตนาการของเพื่อน ให้เล่าให้ชั้นเรียนฟัง (ไม่จำเป็นต้องได้เล่าทุกคน)
- ครูอธิบายกิจกรรมว่า เราควรต้องออกแบบชีวิต เพื่อใช้ความรู้พาเราไปสู่คนในจินตนาการของเรา ถ้าเรามีแบบในใจว่าตอนอายุเท่านี้ เราอยากเป็นแบบใด เราก็จะกำหนดให้กับตัวเองว่า เราจะต้องลงมือทำอะไรบ้างโดยใช้ความรู้ที่ได้จากสาระนี้

### หลังจากที่เรียนจบแต่ละหัวข้อให้นักเรียน

- ออกแบบกิจกรรมสำหรับตัวเองที่จะลงมือทำได้ทันที และต้องออกแบบให้มีการวัดผลได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในระยะเวลาเท่าใด โดยนักเรียนต้องมองเห็นความเชื่อมโยงว่าจะเป็นคนในจินตนาการของเราได้ในอนาคต
- ให้เลือกวิธีการตามความสนใจและความถนัดในการแสดงให้เพื่อนเข้าใจว่ากิจกรรมที่ออกแบบนั้นเป็นอย่างไร เช่น ทำแผนภูมิ ทำวิดีโอ จัดรายการทีวี ทำการ์ตูน ทำแผ่นพับ ฯลฯ
- จัดให้มีการนำเสนอสองรอบ คือ รอบแรก เป็นการนำเสนอกิจกรรมที่ออกแบบรอบที่สองเมื่อนำไปลงมือทำและวัดผล ในรอบที่ให้นักเรียนบอกสิ่งที่เปลี่ยนแปลงจุดที่ยากต่อการทำและประสบการณ์ในการเอาชนะให้สามารถทำได้ต่อเนื่อง
- สำหรับนักเรียนที่มีความสนใจตรงกันและต้องการทำงานเป็นกลุ่ม สามารถรวมกลุ่มกันทำได้ หรือจะทำคนเดียวก็ได้

### 3. ครูยกตัวอย่างการตั้งเป้าหมาย และการกระทำเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย เช่น

การออกกำลังกายทุกวัน	→	เป็นการตั้งเป้าหมายที่ไม่ชัดเจน
ออกกำลังกายวันละ 30 นาทีทุกวัน	→	เป้าหมายชัดเจน
ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ววันละ 30 นาที ทุกวัน	→	เป้าหมายและวิธีการชัดเจน

การนึกคิดว่าอยากเป็นอะไร แต่ไม่คิดไปให้สุดทางว่าต้องลงมือทำอะไรบ้าง จะทำให้เราชอบคิดฝันแต่ไม่เป็นคนคิดทำ การตั้งเป้าหมายให้ตัวเองจะต้องตั้งวิธีทำเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายด้วย และวิธีทำนั้นควรต้องชัดเจนพอที่จะรู้ตัวได้ทันทีว่าเราทำหรือยังไม่ได้ทำ

### 4. ครูกำหนดเวลาในการให้รายงานครั้งแรกและครั้งที่สอง (ให้สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้กิจกรรมนี้)

## สำหรับครู

กิจกรรมนี้เป็นการสร้างลักษณะนิสัยของการลงมือทำ สุขภาวะต้องเกิดจากการปฏิบัติ ไม่ได้เกิดจากการมีความรู้ความเข้าใจ ดังนั้น จึงต้องอาศัยการปลูกฝังอุปนิสัยในแง่ที่ว่าเมื่อได้เรียนรู้เรื่องใหม่แล้วควรต้องคิดถึงการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และลงมือทำในส่วนที่ทำได้เลย เพราะการเรียนให้รู้แต่ไม่ได้ลงมือทำนั้น ไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

ในการตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดได้นั้น ครูควรช่วยให้นักเรียนเห็นว่าสิ่งที่จะลงมือทำนั้นสนับสนุนสิ่งที่ยากจะเป็นอย่างแท้จริง ควรเป็นเรื่องที่อยู่ในวิสัยทำได้ เรื่องทางกายเป็นเรื่องราวรูปธรรมที่พอมองเห็นได้ เช่น การกิน การออกกำลังกาย ถ้าหากนักเรียนเลือกสิ่งที่เป็นความคิด เช่น ไม่คิดมาก ไม่โกรธ ให้อภัย ตั้งใจ เหล่านี้ ควรช่วยให้นักเรียนแปลงสิ่งนั้นออกมาเป็นรูปธรรมที่เจาะจง เช่น

“ไม่คิดมาก” ให้ระบุเงื่อนไขและการกระทำที่ชัดเจน เช่น เมื่อเห็น ... หรือได้ยิน.... ที่ทำให้ฉันคิดมาก ฉันจะทำ..... เพื่อไม่นำไปคิดต่อให้อารมณ์เสีย

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การให้นักเรียนฝึกคิดถึงการวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติ โดยให้ดูจากหลักฐานที่เห็นชัดเจน ถือเป็นฝึกทักษะการวางแผนที่ไม่ซับซ้อน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ครูควรผลักดันให้หาวิธีวัดความก้าวหน้าที่ต้องนำความรู้จากวิชาอื่นๆ เช่น วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ มาประยุกต์ใช้ เช่น เก็บตัวเลขด้วยเครื่องมือวัดอย่างใดอย่างหนึ่ง และนำมาหาค่าเฉลี่ย เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง เป็นต้น

ในแง่ของการฝึกทักษะอื่น ๆ กิจกรรมนี้จะช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสาร จินตนาการ ส่งเสริมให้ใช้ความสนใจและความสามารถเฉพาะตัว ถ้าหากครูมีวิธีสนับสนุนให้นักเรียนเกิดความคิด ทัศนคติในการสร้างผลงาน ก็จะเป็นผลดีต่อความเชื่อมั่นในตัวเองของนักเรียน เช่น

- สูตรอาหารประยุกต์ที่นักเรียนคิดค้นนำมาปรุงจำหน่ายในโรงเรียนโดยทุนอุดหนุนของโรงเรียน
- สนับสนุนให้นักเรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านที่นักเรียนสนใจมาจัดอบรมให้ เช่น การตัดต่อหนัง การทำอินโฟกราฟฟิค การออกแบบท่าเต้น เป็นต้น
- ขอให้ครูสถิติอบรมเทคนิคเรื่องการวัดและแสดงผลให้เข้าใจได้ง่าย
- หาช่องทางส่งผลงานนักเรียนเข้าประกวดในระดับภาคหรือประเทศ

การผสมผสานระหว่างการพัฒนาทักษะสำหรับศตวรรษที่ 21 และการมีความรู้ตามสาระนั้นเป็น สิ่งที่สามารถดำเนินการไปด้วยกันได้ คำอธิบายเรื่องทักษะของศตวรรษในบทที่หนึ่งนั้นเปรียบเสมือน แม่สีให้ครูออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเติมสีเหล่านั้นให้กับนักเรียนไปพร้อมกับการปรับพื้นที่ ทอดเสาเข็มในสาระที่จำเป็นเรื่องสุขภาวะให้นักเรียนสามารถแสวงหาความรู้ที่เป็นปัจจุบันสำหรับตนเอง ในวันข้างหน้า

การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อช่วยนักเรียนเติบโตเป็นพลเมืองที่มีสุขภาวะ ดูแลตนเอง ครอบครัวยุ และชุมชนได้นั้น นับว่าเป็นการทำงานสร้างสรรค์ที่มีความหมายอย่างมากสำหรับการเป็นครู เมื่อครูมองเห็นว่านักเรียนรับรู้ศักยภาพของตนเองและมีความมั่นใจในการฝึกฝนคุณลักษณะที่ดีของตน อย่างมีความสุข ชั้นเรียนเป็นสถานที่ให้นักเรียนได้เติมเต็มแม่สีต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดทักษะชีวิต โดยครูเป็นผู้จัดเตรียมวาระที่เหมาะสม

# บทที่สี่

## การสอนเรื่องสัมพันธภาพและเพศวิถีศึกษา

“

**อนาคตที่กำลังจะมาถึง**

- สังคมสูงอายุ
- เกิดน้อยด้อยคุณภาพ

”

“

**บริบทของเพศวิถีศึกษา - วัยรุ่นกับความสัมพันธ์**

- ข้อเท็จจริง

”

“

**การจัดเพศศึกษา**

- เพศสรีระ ความเป็นชาย-หญิง
- เพศวิถีศึกษา
- พฤติกรรมที่พึงประสงค์

”

“

**เตรียมตัวเป็นผู้สอนเพศวิถีศึกษา**

- ทักษะ
- บทบาท
- ตัวอย่างกิจกรรม

”

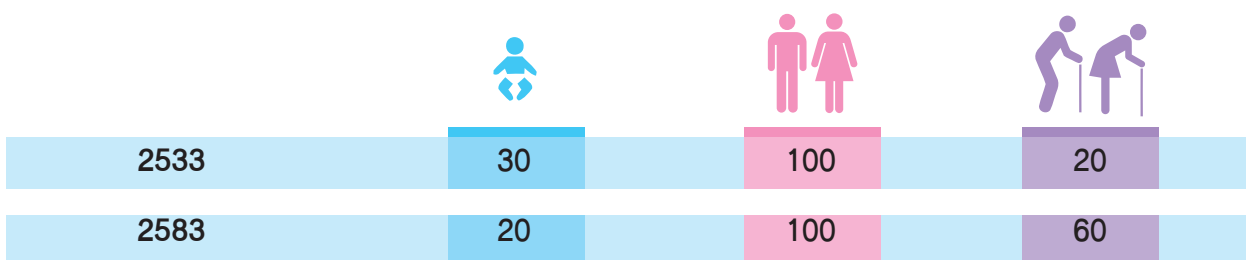
พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 เป็นการจัดการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนได้ร่วมมือกันทำงาน เพื่อแก้ไขปัญหาที่แต่ละหน่วยงานไม่อาจแก้ไขและป้องกันได้โดยลำพัง ครูในฐานะที่อยู่ใกล้ชิดมีเวลาดูแลเยาวชนมากกว่าหน่วยงานอื่นๆ จึงเป็นอื่นๆ จึงของคณะทำงานในระดับต่างๆ ที่จะให้ครูและโรงเรียนช่วยพัฒนาวิธีคิด วิธีตัดสินใจและทักษะชีวิตของนักเรียนให้ ลดจำนวนเยาวชนที่ต้องออกจากการศึกษาเพื่อเลี้ยงดูลูกขณะที่ตนเองไม่มีความพร้อมจะทำหน้าที่พ่อแม่ ทำให้ขาดโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถในการหาเลี้ยงชีพ ก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ

ต่อเนื่องตามมาในระดับครอบครัวและอนาคตของประเทศ สารระโน พ.ร.บ. ฉบับนี้ยังให้ครูดูแลจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนที่ตั้งครรภ์ไม่ให้เสียโอกาส หมายถึงว่าครูต้องรับมือกับสภาพใหม่ในโรงเรียนที่มีนักเรียนตั้งครรภ์มาเรียนหรือกลับมาเรียนต่อหลังจากคลอดบุตรด้วย

สาระเรื่องสุขภาพทางเพศเป็นหนึ่งในห้าเรื่องหลักของการจัดการเรียนการสอนเรื่องสุขภาวะครูจะทำงานให้เกิดผลได้ทันต่อปัญหาการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้อย่างไร อันดับแรกครูต้องก้าวผ่านความไม่สะดวกใจและฝ่าแรงต้านของสังคมที่ยังมีความเข้าใจที่แตกต่างกันในการสอนเรื่องเพศวิถีศึกษา คู่มือครูฉบับนี้มุ่งให้ครูเห็นภาพรวมของประเทศที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ได้รู้จักความแตกต่างระหว่างเพศศึกษาแบบรอบด้านกับการสอนเพศศึกษาที่มุ่งห้ามการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เห็นทัศนะใหม่ในการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาที่จะช่วยให้ครูก้าวข้ามอุปสรรคภายในของตัวเอง รวมถึงตัวอย่างของกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับสภาพของท้องถิ่น

## 1. อนาคตที่กำลังจะมาถึง

- **สังคมสูงอายุ** ประเทศไทยมีอัตราการเกิดลดลง และประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น จากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 ของสำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2556 ชี้ให้เห็นว่าคนวัยทำงานมีอัตราการพึ่งพิงเพิ่มขึ้น จากเดิมคนทำงาน 100 คน ต้องเลี้ยงดูเด็กและคนชรา 50 คน กลายเป็น 80 คน ในปี พ.ศ. 2583 สัดส่วนที่เพิ่มขึ้นนั้นมาจากผู้สูงอายุ ในขณะที่สัดส่วนเด็กกลดน้อยลง



ที่มา: 9 ภารกิจแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น สสส.



อัตราการพึ่งพิงที่สูงขึ้นนี้หมายความว่าวัยแรงงานมีภาระเพิ่มขึ้นในการเลี้ยงดูเด็กและผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็นที่พึ่งได้ จึงต้องมีความสามารถทางเศรษฐกิจมากกว่าประชากรวัยแรงงานในตอนนี้ การพัฒนาศักยภาพของเยาวชนให้พร้อมต่อการรับผิดชอบครอบครัวและประเทศต่อไปในวันข้างหน้าจึงมีความสำคัญมาก การมีโครงสร้างประชากรสูงอายุทำให้ต้องใช้งบประมาณเพื่อใช้จ่ายเรื่องบำนาญบำนาญ เบี้ยยังชีพ การดูแลสุขภาพ และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสัดส่วนที่มากขึ้น ขณะที่ประเทศไทยยังคงเป็นประเทศที่มีรายได้ปานกลาง งบประมาณเพื่อสร้างการขยายตัวทางเศรษฐกิจจึงได้รับผลกระทบต่อเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คุณภาพของเยาวชนจึงสำคัญยิ่งต่อความเป็นอยู่ของครอบครัว และระบบเศรษฐกิจสังคมของประเทศ

- **เกิดน้อยแต่ด้อยคุณภาพ** สถิติการเกิดได้แสดงให้เห็นถึงจำนวนเด็กเกิดใหม่โดยรวมมีจำนวนลดลง แต่จำนวนเด็กที่เกิดใหม่จากแม่วัยรุ่นเพิ่มขึ้น อัตราการเกิดต่อประชากรพันคนลดจาก 12.9 ในปี พ.ศ. 2550 เป็น 11.2 ใน พ.ศ. 2558 และ 10.7 ใน พ.ศ. 2559 เมื่อจำแนกอายุของแม่ที่ให้กำเนิดพบว่า ในปี พ.ศ. 2558 มีแม่วัยรุ่นอายุ 10-19 ปี จำนวน 104,289 คน และในจำนวนนี้เป็นการมาคลอดซ้ำถึง 12%

## 9 ภารกิจ แก้ปัญหา แม่วัยรุ่น



ในปี 2558 มีจำนวนหญิงคลอดบุตรวัย 10-19 ปี  
**จำนวน 104,289 คน**  
หรือคลอดเฉลี่ยวันละ 286 คน  
ในจำนวนนี้มีอัตราการคลอดบุตรซ้ำถึง 12,702 คน



จังหวัด	แม่คลอด อายุ 15-19 ปี	จำนวนผู้หญิง อายุ 15-19 ปี	อัตราการคลอดบุตร หญิงอายุ 15-19 ปี
<b>ชลบุรี</b>	<b>3,286</b>	<b>49,191</b>	<b>66.8</b>
นครนายก	537	8,217	65.4
ระยอง	1,558	23,858	65.3
ประจวบคีรีขันธ์	1,137	17,464	65.1
สมุทรสาคร	1,169	18,301	63.9

## 5 จังหวัดแม่วัยรุ่นคลอด สูงสุด

ที่มีอัตราคลอดของหญิงอายุ 15-19 ปี  
60.0-66.8 ต่อวัยรุ่นหญิง 15 - 19 ปี  
จำนวน 1,000 คน ในปี 2558

ข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สสส  
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ

ที่มา: 9 ภารกิจแก้ปัญหาแม่วัยรุ่น สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ

## การตั้งครรภ์ซ้ำของวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี

วัยรุ่นอายุ 10-14 ปี	คลอดบุตรรวม	2,988 คน
	เป็นการคลอดครั้งที่สอง	1 คน
	เป็นการคลอดครั้งที่สาม	1 คน
วัยรุ่นอายุ 15-17 ปี	คลอดบุตรรวม	44,452 คน
	เป็นการคลอดครั้งที่สอง	2,618 คน
	เป็นการคลอดครั้งที่สาม	80 คน
วัยรุ่นอายุ 18-19 ปี	คลอดบุตรรวม	56,849 คน
	เป็นการคลอดครั้งที่สอง	9,335 คน
	เป็นการคลอดครั้งที่สาม	667 คน

ที่มา: กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง. (2558.) สถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์วัยรุ่นและเยาวชน ปี 2558. <http://rh.anamai.moph.go.th>

## อัตราเกิดระหว่างปี พ.ศ. 2550-2559

พ.ศ.	จำนวนเด็กเกิด	จำนวนประชากรรวม	อัตราการเกิด ต่อพันคน
2550	811,384	63,038,247	12.9
2551	797,356	63,389,730	12.6
2552	787,739	63,525,062	12.4
2553	760,370	63,878,267	12.0
2554	604,104	64,076,033	12.4
2555	818,901	64,456,695	12.7
2556	782,129	64,785,909	12.1
2557	776,370	65,124,716	11.9
2558	736,352	65,729,098	11.2
2559	704,058	65,993,550	10.7

ที่มา: ระบบฐานข้อมูลด้านสังคมและคุณภาพชีวิต สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

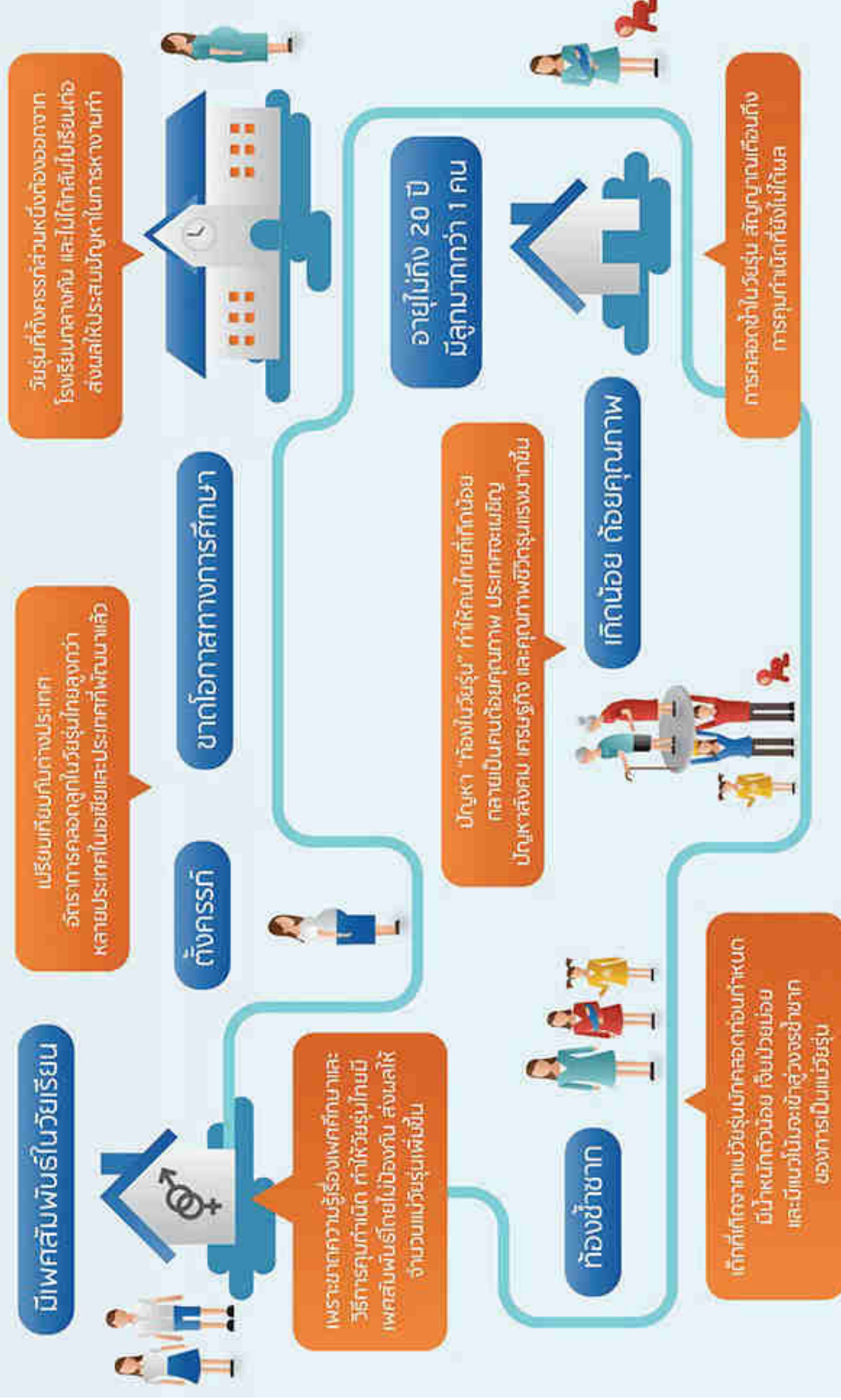
## ชี้ให้เห็นปัญหาเกิดน้อยด้วยคุณภาพในแม่ที่ทำให้ข้อมูลการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น

- ขาดโอกาสทางการศึกษา ระหว่างอายุ 10-19 ปี เป็นวัยที่เยาวชนยังอยู่ในระบบการศึกษา ทั้งภาคบังคับระดับมัธยม และเริ่มเรียนต่อสายอาชีพหรืออุดมศึกษา การตั้งครรภ์ในวัยนี้ ทำให้เกิดผลกระทบกับโอกาสทางการศึกษาและโอกาสเลือกประกอบอาชีพที่มีรายได้มั่นคง ทำให้คุณภาพของชีวิตตนเอง เด็กที่เกิดใหม่และพ่อแม่ที่ต้องดูแลในวัยสูงอายุได้รับผลกระทบต่อเนื่องจากการมีบุตรในวัยเรียน โดยเฉพาะครอบครัวที่มีฐานะยากจนซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศ
- สุขภาพแม่และเด็กไม่สมบูรณ์ การมีบุตรเมื่อร่างกายจิตใจยังไม่เติบโตสมบูรณ์มีผลต่อสุขภาพของแม่และเด็กโดยตรง เกิดสภาพของ “เด็กเลี้ยงเด็ก” และส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของคนถึงสองรุ่นในเวลาเดียวกัน คือ ประชากรรุ่นที่กำลังจะเติบโตเข้าสู่วัยทำงาน และรุ่นถัดไปที่จะขาดโอกาสของการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมกับวัย

สถิติการคลอดนี้ยังไม่ได้สะท้อนปัญหาทั้งหมด การที่สังคมยังไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ในวัยเรียน และสภาพท้องก่อนแต่งงาน ผลักดันให้วัยรุ่นเลือกที่จะทำแท้งด้วยวิธีการต่าง ๆ ต้องทิ้งเด็กหรือยกบุตรให้กับสถานสงเคราะห์ ทางเลือกดังกล่าวทำให้แม่วัยรุ่นต้องเสี่ยงชีวิตกับการลักลอบทำแท้ง มีจำนวนเด็กในสถานสงเคราะห์เพิ่มมากขึ้น ในระดับบุคคลนับว่าเป็นเรื่องยากทางจิตใจของแม่วัยรุ่นและเด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ และเป็นภาระสำหรับรัฐในการหาทางส่งเสริมการศึกษาและพัฒนาการของทั้งสองฝ่ายให้สามารถพึ่งตนเองได้ต่อไปข้างหน้า ปัญหาเกิดน้อยแต่ด้วยคุณภาพ จึงเป็นปัญหาของสังคมทั้งระบบตั้งแต่ตอนนี้ และจะส่งผลถึงอนาคตอันใกล้ หากเรายังไม่สามารถแก้ไขจำนวนแม่วัยรุ่นและการท้องซ้ำให้ลดลง

# สถานการณ์แม่วัยรุ่นไทย อายุ 15-19 ปี

ความท้าทายของสังคมต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น



ที่มา: สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

## 2. วัยรุ่นกับความสัมพันธ์ - บริบทของการจัดเพศวิถีศึกษา

การสอนเพศวิถีศึกษาเป็นการชี้โพรงให้กระรอกหรือไม่ เรื่องนี้เป็นความสนใจของพ่อแม่และครูที่เห็นว่านักเรียนยังไม่อยู่ในวัยรับรู้เรื่องเพศ จึงมีแนวโน้มของการไม่เห็นด้วยที่จะสื่อสารและใช้วิธีการห้ามปรามมากกว่าการให้ทางเลือกของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

จากรายงานของกรมควบคุมโรคที่ทำการสำรวจติดตามนักเรียนชั้นม.5 และ ปวช. ปี 2 พบว่าในปี พ.ศ. 2557 ประมาณย์สลิปเปอร์เซ็นต์ของนักเรียนหญิงชั้น ม.5 และสลิปเจ็ดเปอร์เซ็นต์ของ ปวช. ปี 2 เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว เปอร์เซ็นต์ของผู้เคยมีเพศสัมพันธ์ในนักเรียนชายของทั้งสองกลุ่มสูงกว่านักเรียนหญิง

### ร้อยละของวัยรุ่นที่เคยมีเพศสัมพันธ์

กลุ่มเป้าหมาย	ร้อยละ					
	2553	2554	2555	2556	2557	2558
<b>1. นักเรียน ม.5</b>						
เพศชาย	25.9	28.0	24.8	25.9	24.2	82
เพศหญิง	15.5	16.4	20.2	17.2	18.9	74
<b>2. นักเรียน ปวช.     ชั้นปีที่ 2</b>						
เพศชาย	46.6	71	87	71	60	82
เพศหญิง	41.0	54	83	72	52	71

ที่มา: สำนักระบาดวิทยากรมควบคุมโรค 2558

ในแง่การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จำนวนร้อยละของวัยรุ่นที่ตอบว่าได้ใช้วิธีคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดชี้ว่าไม่ใช่ทุกกรณีที่มีการป้องกัน

## ร้อยละของวัยรุ่นที่ใช้วิธีคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้ ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุด

กลุ่มเป้าหมาย	ร้อยละ					
	2553	2554	2555	2556	2557	2558
<b>1. นักเรียน ม.5</b>						
เพศชาย	29.2	67.7	88.2	67.8	64.8	82.0
เพศหญิง	51.6	54.3	80.0	76.6	59.5	74.6
<b>2. นักเรียน ปวช.     ชั้นปีที่ 2</b>						
เพศชาย	60.4	71.0	87.5	71.6	60.4	82.4
เพศหญิง	52.2	54.7	83.9	72.6	52.4	71.4

ที่มา: สำนักระบาดวิทยากรมควบคุมโรค 2558

จากผลการสำรวจโดยสุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่นประกอบกับสถิติเรื่องจำนวนแม่วัยรุ่นและจำนวนที่คลอดซ้ำ ให้ข้อเท็จจริงที่เราต้องนำมาพิจารณาในการจัดเพศวิถีศึกษาว่าจะทำอย่างไรให้ประเทศไทยสามารถ

- ...ลดจำนวนแม่วัยรุ่น
- ...ลดจำนวนแม่วัยรุ่นคลอดซ้ำ
- ...ลดจำนวนการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมในวัยรุ่นโดยลดความเสี่ยงจากการทำแท้ง
- ...ลดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
- ...ช่วยให้วัยรุ่นทุกเพศสามารถเลือกมีสัมพันธ์ภาพที่ดีโดยไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ทางเพศเป็นภาคบังคับ

จากความไม่ยอมรับของสังคมเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มักมุ่งไปที่เพศหญิง แต่ยอมรับให้เพศชายทำได้ จึงเป็นเรื่องป้องกันได้ยากในแง่การจัดการสัมพันธภาพที่ถือข้างยอมรับให้ฝ่ายหนึ่งทำได้และไม่ถูกคาดหวังมากนักกว่าต้องรับผิดชอบการตั้งครรภ์หากยังไม่แต่งงาน การจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาควรต้องถอยหลังออกมาจากทัศนคติหลักทางสังคมเพื่อพิจารณาให้รอบด้านในการกำหนดกรอบเรียนรู้ที่ครอบคลุม เพื่อให้มีทางออกที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของประชากรรุ่นปัจจุบัน

### 3. การจัดการเพศศึกษาอย่างรอบด้าน

ความเป็นหญิงความชายถูกกำหนดในไว้ในทัศนคติของสังคมควบคู่กับสภาพทางสรีระโดยกำเนิดที่แบ่งเป็นเพศชายและหญิง วิวัฒนาการทางสังคมทำให้เกิดความเข้าใจเรื่องชายหญิงในมิติที่กว้างขวางขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานจำเป็นของการทำงานเรื่องเพศวิถีศึกษา ประเด็นที่ควรพิจารณามีดังนี้

#### เพศ (Sex)

- เพศสรีระ แบ่งชายและหญิงตามลักษณะรูปร่างทางกาย
- การร่วมเพศ มีค่านิยมของสังคมกำหนดเงื่อนไขให้เป็น
  - เพื่อสืบเผ่าพันธุ์ในแง่ธรรมชาติ
  - เพื่อสัมพันธภาพในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง
  - เพื่อนันทนาการ เช่น ซื้อขายบริการทางเพศ การโหม้ชณา

#### ความเป็นชาย-หญิง (Gender)

- เป็นการกำหนดบทบาททางสังคมวัฒนธรรมโดยยึดตามเพศสรีระ
- สะท้อนโครงสร้างของสังคม เช่น นิยมชายให้อำนาจชายเป็นใหญ่ ให้ออกาสต่างๆ มากกว่าหญิง
- การยึดกับเพศสรีระทำให้สังคมไม่เปิดรับกลุ่มคนข้ามเพศ เพราะยึดมั่นว่ามนุษย์มีเพียงสองเพศ



## เพศวิถี (Sexuality)

เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกถึงความเป็นเพศ

- ต้องการให้คนอื่นเห็นเราในรูปแบบใด และอะไรคือมาตรฐานตามค่านิยม เช่น เป็นผู้หญิง (เควคอต หน้าขาว ผมยาว ไม่อ้วน อ่อนหวาน แม่บ้านแม่เรือน) เป็นผู้ชาย (มัดกล้ามเนื้อ แข็งแกร่ง ผู้นำมีความเด็ดขาด)
- ควรมีสัมพันธภาพอย่างไร เช่น คู่รัก แต่งงาน ควรมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อใด การแสดงออกทางเพศ ความรู้สึกทางเพศ ใครเป็นคนเริ่มก่อน บทบาทในความสัมพันธ์ เป็นข้างเท้าหน้า ข้างเท้าหลัง เป็นต้น

ที่มา Opt : Options for Sexual : Sexual Health

รศ.ดร.ชลิดาภรณ์ ส่งสัมพันธ์. (2551). เพศวิถี : นิยามความหมายและกรอบแนวคิด. (ออนไลน์)

เพศวิถีครอบคลุมกลุ่มกล่อมเกลาการเลี้ยงดูเด็กไปจนถึงวิถีชีวิตของคนในสังคม ส่งผลต่อความนึกคิดและการแสดงพฤติกรรมที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น บทบาทในมิติต่างๆ ของชีวิต ดังนั้น ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ความกดดันเรื่องการข้ามเพศ จึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของเพศวิถี จุดเริ่มต้นของเพศวิถีศึกษาจึงต้องถอยหลังออกมาจากกรอบคิดเดิมทบทวนตัวกำหนดเหล่านี้ เพื่อให้ครูสามารถจัดกระบวนการที่ให้ทางเลือกได้อย่างแท้จริง

## เปรียบเทียบการจัดเพศศึกษาสองแบบ

<p>เพศศึกษาที่ห้ามมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน (Abstinence Only Sex Education)</p>	<p>เพศศึกษาแบบรอบด้าน (Comprehensive Sex Education)</p>
<p>สอนว่าห้ามมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานและ เน้นผลเสียที่จะเกิดขึ้น</p>	<p>สอนว่าพัฒนาการทางเพศ อารมณ์ทางเพศ สัมพันธ์ภาพเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต</p>
<p>สอนว่าการงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ เป็นเพียงสิ่งเดียวที่ยอมรับได้</p>	<p>สอนว่าการงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์เป็นวิธี ที่ได้ผลที่สุดในการป้องกันการตั้งครรภ์ ที่ไม่พร้อม รวมถึงการติดเชื้อเอชไอวี และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ</p>
<p>มุ่งถ่ายทอดทัศนคติค่านิยมของสังคมว่า พฤติกรรมที่ถูกต้องที่สุดคือแบบใด</p>	<p>มุ่งสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง สร้างโอกาสในการทบทวนทัศนคติ ค่านิยมส่วนบุคคลของตนเอง ครอบครัวและสังคมที่มีต่อเรื่องเพศวิถี</p>

<p>เพศศึกษาที่ห้ามมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน (Abstinence Only Sex Education)</p>	<p>เพศศึกษาแบบรอบด้าน (Comprehensive Sex Education)</p>
<p>จำกัดเนื้อหาการสอนให้อยู่ในกรอบของ การงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน</p>	<p>เนื้อหาครอบคลุมเรื่องพัฒนาการ สัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสารและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การแสดงออกทางเพศ ค่านิยมทางสังคม วัฒนธรรม อนามัยเจริญพันธุ์</p>
<p>ละเว้นเนื้อหาที่อ่อนไหว เช่น การทำแท้ง การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง การเลือก ข้ามเพศ</p>	<p>ให้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการทำแท้ง การสำเร็จ ความใคร่ด้วยตัวเอง การข้ามเพศ</p>
<p>ใช้การห้ามปราม สร้างความกลัวเพื่อห้าม เพศสัมพันธ์และการแสดงออกทางเพศ</p>	<p>ให้ข้อมูลเชิงบวกเพื่อให้มีความรู้ทักษะเกี่ยว กับเพศอย่างรอบด้าน รวมทั้งประโยชน์ของ การงดเว้นเพศสัมพันธ์</p>
<p>สอนเรื่องการใช้ถุงยางอนามัยในแง่ที่ไม่ใช่วิธี ที่ป้องกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพื่อเน้นว่าไม่ต้อง มีเพศสัมพันธ์ดีกว่า</p>	<p>การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี ช่วยลดความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ ที่ไม่พร้อมและป้องกันโรคติดต่อทางเพศ สัมพันธ์</p>

<p>เพศศึกษาที่ห้ามมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน (Abstinence Only Sex Education)</p>	<p>เพศศึกษาแบบรอบด้าน (Comprehensive Sex Education)</p>
<p>ไม่สอนทางเลือกอื่นๆ ที่เป็นวิธีคุมกำเนิด ที่ปลอดภัย</p>	<p>สอนวิธีคุมกำเนิดที่ปลอดภัยที่มีอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เห็นว่าการใช้วิธีเหล่านี้ทุกครั้งสามารถ ลดความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่ประสงค์</p>
<p>ยกข้อห้ามทางศาสนาเพื่อปราม</p>	<p>สร้างกระบวนการให้มีการไตร่ตรองด้วย ตนเองโดยคำนึงถึงครอบครัวและสังคมใน การตัดสินใจที่จะแสดงออกทางเพศ เลือกมี สัมพันธภาพที่สามารถรับผิดชอบตนเองได้</p>
<p>สอนว่าการคลอดและการเลี้ยงดู โดยสถานรับเลี้ยงหรือโดยครอบครัว เป็นทางเลือกเดียวถูกต้องที่สุด สำหรับวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์</p>	<p>ให้ทางเลือกว่าผู้หญิงที่ตั้งครรภ์มีทางเลือก ที่จะคลอดบุตรแล้วเลี้ยงดูด้วยตนเองหรือ ยกบุตรให้กับผู้อื่นที่สามารถเลี้ยงดูเด็ก หรือ ยุติการตั้งครรภ์</p>

ประยุกต์จาก Advocates for Youth : <http://www.advocatesforyouth.org>

ขอบเขตของเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ของเพศวิถีศึกษานั้นขึ้นอยู่กับความเข้าใจของครูต่อเรื่องเพศ ความเป็นชาย-หญิง และเพศวิถีในความเป็นจริงของสังคม ปัจจุบันนักเรียนสามารถเข้าถึงสื่อต่างๆ ที่หยิบยื่นเนื้อหาในเรื่องนี้อย่างไม่มีขอบเขตจำกัด การจัดเพศศึกษารอบด้าน จึงมีความครอบคลุมและทันการณ์มากกว่าเพศศึกษาที่มุ่งห้ามปรามโดยไม่ให้ข้อมูลทางเลือกที่ช่วยนักเรียนนำไปใช้กับชีวิตได้จริง เพศศึกษาช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อให้รู้วิธีป้องกันและแก้ปัญหาครบถ้วนรอบด้าน แทนการเสาะหาความรู้จากอินเทอร์เน็ตหรือเพื่อนที่บอกเล่ากันมา

## พฤติกรรมที่พึงประสงค์จากการจัดเพศวิถีศึกษาอย่างรอบด้าน

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักเรียนจากการจัดเพศวิถีศึกษาอย่างรอบด้านตามแนวทางที่พัฒนาโดย SIECUS Comprehensive Sexuality Education มี 6 ด้านดังนี้



### การพัฒนาตามธรรมชาติของช่วงวัยมนุษย์ (Human Development)

- บุคคลรู้สึกพอใจ ภูมิใจ ไม่คิดมีปมด้อยกับเรือนร่าง สรีระของตน
- รู้จักแสวงหาความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศได้ตามที่ต้องการ
- เห็นเรื่องเพศเป็นพัฒนาการธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ไม่จำเป็นต้องเป็นไปเพื่อการสืบเผ่าพันธุ์ ไม่จำเป็นว่ามนุษย์ทุกคนต้องมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์
- มีปฏิสัมพันธ์กับทุกเพศอย่างเหมาะสม เคารพในคุณค่าของแต่ละบุคคลโดยปราศจากอคติต่อความแตกต่างระหว่างเพศ
- ยอมรับบรรณนิยมและความพึงใจทางเพศ (sexual orientation) ที่ตนเองเป็นอยู่ โดยเคารพความพึงใจทางเพศของผู้อื่น ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างจากตน
- ยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) ของตน และเคารพอัตลักษณ์ทางเพศของผู้อื่น

### มิติของการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relationship)

- สามารถแสดงออกถึงความรักและความผูกพันลึกซึ้งได้ตามความเหมาะสม
- สามารถพัฒนาและรักษาสัมพันธภาพที่มีคุณค่า
- สามารถหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่เอาเปรียบ หลอกหลวงและทำร้าย
- สามารถตัดสินใจโดยมีข้อมูลรอบด้านในการสร้างครอบครัว และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- มีทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและมั่นคงกับผู้อื่น

### มิติของการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills)

- รู้จักเข้าใจตนเองและมีทักษะในการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับความปรารถนาและค่านิยมของตน
- สามารถรับผิดชอบกับพฤติกรรมและสิ่งที่ตนได้กระทำ
- ได้ฝึกฝนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ
- ได้พัฒนาทักษะของการคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน
- สามารถสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับครอบครัว คนรัก คนใกล้ชิด เพื่อนฝูง

### มิติของพฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)

- บุคคลได้รับความพึงใจและสามารถแสดงตัวตนเรื่องเพศของตนในการดำเนินชีวิต
- การแสดงออกตามเพศวิถีสอดคล้องกับค่านิยมส่วนบุคคล
- มีความรู้สึกทางเพศได้อย่างเป็นสุขโดยไม่จำเป็นต้องมีการกระทำไปตามความรู้สึกนั้น
- สามารถแยกแยะระหว่างการมีสุขภาวะทางเพศกับการกระทำที่เป็นผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น
- สามารถแสดงออกในเรื่องเพศของตนโดยเคารพต่อสิทธิของผู้อื่น
- สามารถแสวงหาข้อมูลใหม่เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางเพศ
- มีความสัมพันธ์ทางเพศบนความยินยอมพร้อมใจ ไม่ล่อลวง มีความจริงใจ นำมาซึ่งความสุขและความปลอดภัย

### มิติของสุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

- มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาวะ อาทิ การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอทั้งการตรวจเต้านม ต่อมลูกหมากด้วยตนเอง และสามารถบอกสัญญาณของความผิดปกติได้แต่เนิ่นๆ
- สามารถเลือกที่จะคุมกำเนิดได้ตามปรารถนาเมื่อไม่พร้อมมีบุตร
- สามารถป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
- สามารถเลือกได้อย่างปลอดภัยกรณีที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- สามารถแสวงหาการดูแลที่เหมาะสมเมื่อเริ่มตั้งครรภ์
- ร่วมป้องกันและระงับการทำร้าย การล่วงละเมิดทางเพศ

### มิติของสังคม วัฒนธรรม (Society and Culture)

- เคารพต่อความแตกต่างของค่านิยมในเรื่องเพศ
- ใช้สิทธิตามกระบวนการประชาธิปไตยในการสร้างกติกาทางสังคมและกฎหมายที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาวะทางเพศ
- ประเมินได้ว่าการเลี้ยงดูในครอบครัว วัฒนธรรม สื่อ และข้อมูลข่าวสารที่ตนได้รับส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม และการกระทำในเรื่องเพศของตนอย่างไร
- วิเคราะห์ความเป็นไปของโลกและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ก่อให้เกิดอคติในเรื่องเพศ อันเนื่องมาจากความแตกต่างทางความคิดต่อบทบาทหญิงชาย ธรรมเนียมทางเพศ วัฒนธรรม ประเพณี เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ศิวิลี
- ส่งเสริมให้เกิดการได้รับข้อมูลข่าวสารในเรื่องเพศที่ถูกต้องและชัดเจน
- ไม่แสดงพฤติกรรมเหยียดหยาม ดูแคลนผู้อื่นที่คิดเห็นหรือใช้ชีวิตในเรื่องเพศที่แตกต่างจากตน
- ไม่ยอมรับต่อการตีตราหรือเหมารวมเรื่องเพศต่อกลุ่มที่แตกต่าง
- ช่วยสร้างความเข้าใจเรื่องเพศวิถีศึกษา

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เพื่อให้ครูได้เห็นภาพรวมของสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่เป็นบริบทของการจัดการศึกษา ได้เปรียบเทียบการจัดเพศศึกษาแบบรอบด้านกับแบบห้ามปราม เพื่อให้เห็นชัดเจนขึ้นว่าเราควรจัดเพศศึกษาแบบใดจึงจะทันเหตุการณ์ และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใดบ้างจากเพศวิถีศึกษาที่เราควรพัฒนาให้เกิดกับนักเรียน



## 4. เตรียมตัวเป็นผู้สอนเพศวิถีศึกษา

จากโครงการก้าวอย่างเข้าใจขององค์กรแพथที่จัดหลักสูตรเพศศึกษาในสถานศึกษา พ.ศ. 2546 - พ.ศ.2551 และนำไปใช้ในสถานศึกษา 763 แห่งใน 73 จังหวัด มีข้อเสนอแนะสำหรับครูในการจัดเพศศึกษาแบบรอบด้าน โดยจัดการเรียนการสอนแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีภูเขาสามลูกที่ครูจะต้องข้ามไปก่อน คือ

### เพศ

เรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย  
และไม่ควรหมกมุ่น

- พูดไม่ได้ กระดาก เมื่อก่อนไม่เคยต้องสอนขนาดนี้ บางเรื่องรู้ได้เองทำไมต้องเอามาพูด เช่น ช่วยตัวเอง จุดสัมผัส คนโสดยังไม่แต่งงานพูดไปก็เข้าเนื้อ คนจะนินทา

### ทักษะ

ครูต้องชี้แนะคำตอบ  
ที่ถูกต้อง

- เด็กไม่ได้มีความรู้และประสบการณ์ชีวิตมากพอที่จะคิดเองเลือกเอง ในทางที่ปลอดภัย ถ้าครูไม่บอกสิ่งที่ถูกต้อง เด็กก็จะเชื่อสื่อหรือเห็นดีเห็นงามกับสิ่งที่เพื่อนทำ แนวทางการสอนแบบนี้ไม่เห็นว่าจะช่วยเด็กตรงไหน
- ถ้าเด็กยังไม่ไปถึงจุดนั้น เราก็ต้องห้ามปราม แต่ถ้าเขามีประสบการณ์แล้วก็ต้องทำใจให้ยอมรับ เราต้องมีจุดยืนด้วย ไม่ใช่ปล่อยให้เด็กเลือกเอง
- การที่เราไม่ห้ามปราม แต่ให้ข้อมูลแนวทางให้เด็กเลือกเองก็เท่ากับส่งเสริมให้ เป็นไปตามกระแส ครู/ระบบการศึกษาเป็นแกนสำคัญในการรักษาเอกลักษณ์และค่านิยมไทย เราไม่ควรตามกระแสไปเหมือนคนอื่น

### บทบาท

ครูเปลี่ยนบทบาทเป็น  
ผู้จัดการเรียนรู้

- ฟังเป็น ถามเป็น จับประเด็นเชื่อมโยง เป็น เพื่อให้นักเรียนได้คิด ได้พูด ได้หาข้อสรุป แทนที่ครูจะเป็นผู้บอกให้จดจำและสื่อสารทางเดียว
- ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย กล้าถามในเรื่องที่สังคมเคยปล่อยให้ไปเรียนรู้เอาเอง
- ไม่ทำตัวเป็นผู้ชี้ผิดถูกว่าทางเลือกของครูนั้นเหมาะสมที่สุด
- ครูรู้สไตล์การสื่อสารของตนเองที่ทำให้เป็นอุปสรรคของการเป็นผู้จัดการเรียนรู้

## • เพศเป็นเรื่องน่าอาย ไม่ควรหมกมุ่น

การที่สังคมวัฒนธรรมเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย พ่อแม่ก็ไม่สอนลูก และไม่ควรรนำมาเป็นเรื่องที่สอนในโรงเรียน มีผลทำให้สื่อออนไลน์กลายเป็นแหล่งความรู้ของเยาวชนโดยที่ไม่ได้ช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแต่อย่างใด ข้อกำหนดที่ปลูกฝังมาได้สร้างความรู้สึกรอคักระอ่วนใจให้กับครูที่เริ่มเห็นความสำคัญของการจัดเพศศึกษาแต่ยังก้าวข้ามทัศนคติที่ว่าเพศเป็นเรื่องน่าอายนี้ไปไม่ได้ การสอนเพศศึกษาอย่างรอบด้านที่ชี้ให้เห็นจุดมุ่งหมายของเพศวิถีศึกษาเน้นให้เห็นความจริงของการมีความรู้สึกทางเพศ ความสนใจทางเพศ ว่าเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน จึงควรเรียนรู้เช่นเดียวกับเรื่องสุขภาพอื่น ๆ เมื่อสังคมจัดให้เรื่องธรรมชาตินี้ “เป็นเรื่องน่าอาย” ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพทางเพศและเสถียรภาพทางสังคมดังที่เห็นได้ชัดจากข้อเท็จจริงเรื่องการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การทบทวนทัศนคติที่ได้รับจากกระบวนการขัดเกลาทางสังคมจึงเป็นความจำเป็นสำหรับครูเพศวิถีศึกษา เมื่อความยึดถือนี้เปลี่ยนไป ครูจะสามารถจัดการการเรียนรู้ที่ให้ข้อเท็จจริงได้ครบถ้วนรอบด้าน ไม่ตัดทอนเนื้อหาหรือรวบรัดกิจกรรมเพื่อความสะดวกใจของผู้สอน

ทัศนคติเรื่องเพศทำให้ครูผู้หญิงส่วนใหญ่อึดอัดใจ เพราะสังคมให้บทบาทว่า ผู้หญิงต้องไร้เดียงสาทางเพศ ให้ผู้ชายแสดงออกทางเพศได้ ซึ่งไม่ได้สะท้อนความเป็นจริงของธรรมชาติที่ทุกเพศก็มีพัฒนาการแบบเดียวกัน ทัศนคติทางสังคมเช่นนี้ทำให้ผู้หญิงจำกัดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ดูแลป้องกันตนเอง ผู้หญิงพูดเรื่องคุมกำเนิด หรือแสดงว่ามีความรู้ จึงเสี่ยงกับการถูกตัดสินว่าเคยมีประสบการณ์ไม่ใช่คนไร้เดียงสา การยึดอยู่ในค่านิยมเช่นนี้เท่ากับเราปล่อยให้สุขภาพทางเพศและการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมของผู้หญิงขึ้นกับความใส่ใจของเพศชาย ขณะที่สังคมประณามเฉพาะผู้หญิงที่ท้องก่อนแต่งงานแม่ที่ทิ้งบุตรที่ไม่มีใครรับเป็นพ่อ โดยยกเว้นไม่กล่าวโทษฝ่ายชายที่ไม่แสดงความรับผิดชอบ ครูเพศวิถีศึกษาจึงต้องเข้าใจทัศนคตินิยมชายที่สร้างอุปสรรคต่อการแก้ปัญหาท้องวัยรุ่น เพื่อก้าวข้ามไปและทำให้นักเรียนเห็นว่า ทุกเพศมีสิทธิมีความรู้ที่จะรับผิดชอบสุขภาวะของตนเองโดยเท่าเทียมกัน เมื่อครูเป็นตัวอย่างให้นักเรียนเห็นว่าไม่ว่าเพศใดก็สามารถพูดเรื่องพัฒนาการทางเพศได้เป็นเรื่องปกติ นักเรียนจึงจะสามารถเข้าใจได้อย่างแท้จริงว่า การเรียนรู้เข้าใจธรรมชาติของเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรถูกจำกัดเพราะเป็นชายหรือหญิง

ครูไม่ควรหมกมุ่น กังวลใจว่าการสอนเพศวิถีศึกษาจะมีส่วนทำให้หมกมุ่นอยู่กับเรื่องเพศเพราะเป็นความเข้าใจผิด สารของการสอนเพศศึกษาแบบรอบด้านครอบคลุมเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ ทักษะการมีสัมพันธภาพที่ดีที่เพื่อให้เกิดสุขภาวะทางเพศ คำว่า “เพศ” ในการจัดเพศวิถีศึกษาเป็นการทำความรู้จักกับเพศสรีระ ความเป็นชาย-หญิง เพศวิถี เป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีความเข้าใจต่อธรรมชาติของวัย มีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพศตรงข้ามโดยไม่จำเป็นต้องใช้การมีเพศสัมพันธ์ การที่สังคมไม่เข้าใจเรื่องการจัดเพศวิถีศึกษา เพราะเรื่องเพศถูกกำหนดให้เป็นเรื่องต้องห้าม น่าอาย ครูเพศวิถีศึกษาจึงต้องเข้าใจว่าเพศวิถีศึกษาหมายถึงอะไร เพื่อช่วยให้เพื่อนครู และผู้ปกครองเข้าใจ และนักเรียนจะได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา

## • ครูต้องชี้แนะคำตอบที่ถูกต้อง

การสอนเพศศึกษาด้วยทักษะห้ามปรามไม่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เพื่อจะได้ไม่ต้องเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์และกระทบต่ออนาคต ท่าที่เช่นนี้ไม่ช่วยป้องกันปัญหาเรื่องท้องวัยรุ่น เพราะตามข้อเท็จจริง วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อยู่ในวัยเรียน อายุเริ่มต้นของแม่วัยรุ่นอยู่ที่ 10 ปี โดยเฉลี่ยต่อวันมีแม่วัยรุ่น 286 คนที่คลอดบุตร การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นไม่ใช่จังหวะเวลาที่เหมาะสมทั้งในแง่สุขภาพและความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร แต่จะจัดการศึกษาอย่างไรเพื่อให้วัยรุ่นไม่ต้องประสบกับภาวะตั้งครรภ์ไม่พร้อม นี่เป็นโจทย์ของเพศวิถีศึกษา เป้าหมายของเพศวิถีศึกษากับการที่ “ครูต้องชี้แนะคำตอบที่ถูกต้อง” เกือบเป็นเรื่องเดียวกัน แต่วิธีการที่มีประสิทธิภาพมากกว่า คือ การช่วยให้วัยรุ่นห้ามตัวเองได้ทัน โดยมีความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ใช้ได้จริง

เพศวิถีศึกษาช่วยให้นักเรียนมีทางเลือกมากกว่าการห้ามมีเพศสัมพันธ์ มุ่งสร้างความรับผิดชอบต่อตัวเองแทนการควบคุม ห้ามปราม และคิดแทน เน้นการสร้างเสริมวุฒิภาวะให้สอดคล้องกับหากต้องการให้นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ ต่อตัวเองและสังคม การรู้จักรับผิดชอบ สุขภาวะทางเพศของตนเองเป็นเรื่องสำคัญใกล้ตัวมนุษย์ที่สุด ดังนั้น การให้คำตอบสำเร็จรูปที่นำไปใช้ไม่ได้ การไม่ให้ข้อมูลทางเลือกที่ครบถ้วน การส่งต่อความเชื่อที่ว่าผู้หญิงไม่ควรมีประสบการณ์หรือรู้มาก จึงไม่เกิดผลดีต่อการพัฒนาวุฒิภาวะทางเพศ

พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคอร์รัปชันในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 ระบุไว้ในมาตราที่ 5 ว่า “วัยรุ่นมีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง และมีสิทธิได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้ ได้รับการบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้รับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาคและไม่ถูกเลือกปฏิบัติ และได้รับสิทธิอื่นใดที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ ตามพระราชบัญญัตินี้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเพียงพอ” เพศวิถีศึกษาช่วยเตรียมวัยรุ่นให้มีความรู้เพียงพอต่อการรับมือกับตนเองตามเจตนาของพระราชบัญญัติฯ หากเราไม่เริ่มสร้างทักษะให้นักเรียนรู้จักความรับผิดชอบต่อตัวเองตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น โดยครูและผู้ใหญ่ค่อยๆ ถอยบทบาทจากการคิดแทนและการสั่งให้ทำตาม ก็นับว่าเป็นเรื่องยากมากที่ความรู้คิดเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ทันเมื่อก้าวพ้นออกจากรั้วโรงเรียน

## • ครูเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้จัดการเรียนรู้

ข้อดีของการเปลี่ยนบทบาทจากครูที่ต้องมีความรู้มากกว่านักเรียนในทุกๆ เรื่องมาเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ คือ ตามความเป็นจริงครูไม่ได้รู้มากกว่านักเรียนทุกเรื่องเสมอไป เมื่อเทคโนโลยีได้ก้าวเข้ามาทำหน้าที่ในการให้ข้อมูลและประสบการณ์กับทุกคนในสังคม จึงยากที่จะบอกว่าครูมีความรู้ประสบการณ์มากกว่าในทุกๆ เรื่อง บทบาทในการถ่ายทอดองค์ความรู้ผ่านครูไปสู่นักเรียนเป็นบทบาทที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างของข่านอะคาเดมีซึ่งมีนักเรียนลงทะเบียนเรียนคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ชีววิทยา ฟิสิกส์ เศรษฐศาสตร์และอื่นๆอีกรวมสิบห้าล้านคน มียอดเข้าดูวิดีโอที่ใช้สอนถึงห้าร้อยล้านครั้ง มหาวิทยาลัยและโรงเรียนนำวิดีโอของข่านอะคาเดมีเข้าไปใช้ในชั้นเรียนและบทบาทของครูได้ค่อยๆ เปลี่ยนจากผู้ถ่ายทอดไปเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้นักเรียนได้เนื้อหาวิชาการจากการทำงานเป็นกลุ่มและได้ทักษะชีวิตจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น

สิ่งสำคัญในการเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา คือ **การสร้างความรู้สึกลดภัย** ซึ่งจำเป็นสำหรับการลดความรู้สึกระอึกกระอ่วนใจที่กำลังพูดเรื่องที่น่าอาย ถ้าครูมีทัศนคติว่าเพศวิถีศึกษาเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติ และเพศวิถีศึกษานำมาซึ่งการสร้างความรู้สึกลดภัยของตัวเอง ก็จะทำให้นักเรียนเห็นว่า เพศวิถีศึกษาเป็นเรื่องที่สามารถพูดได้ ถ้ามได้เช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ

## วิธีการสร้างความปลอดภัยในการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา

### ไม่ตัดสินถูกผิดหรือให้ทางเลือกเดียว

ส่งเสริมให้เห็นผลดีผลเสียของทุกทางเลือก มีข้อเท็จจริงจากการทำงานกับวัยรุ่นที่ประสบปัญหาตั้งครรภไม่พร้อมจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และข้อมูลมุ่งให้รายละเอียดช่วยให้วัยรุ่นเข้าไปแก้ปัญหาได้จริง

### การรับฟังอย่างตั้งใจของครู

เป็นการส่งสัญญาณให้นักเรียนรู้ว่าครูพยายามเข้าใจ ครูสามารถยอมรับความเจ็บปวดเพื่อส่งสัญญาณให้รู้ว่าครูตั้งใจรอฟังนักเรียนว่าจะถามดีไหม ถามแล้วคนอื่นจะหัวเราะหรือคิดไม่ดีกับเขาไหม ท่าทีการฟังและการตอบรับแบบเข้าใจ จะช่วยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ สร้างความกล้าให้ถามหรือตอบคำถามอย่างเปิดเผยกว่าการพยายามพูดเพื่อทำลายความเจ็บปวด

### การตอบรับที่แสดงให้เห็นว่าครูเข้าใจ

เช่น ทวนคำถาม ขอขอบคุณที่เป็นตัวแทนในการถามคำถามที่จะเป็นประโยชน์กับคนอื่น ๆ การอธิบายว่าคำถามนี้มีประโยชน์อย่างไรพร้อมกับให้ข้อมูลที่ครูทราบ ใช้วิธีขอคำตอบจากนักเรียนโดยครูไม่ต้องตอบทุกคำถาม

### รับมือกับทักษะของนักเรียนอย่างเป็นมิตร

คำถามหรือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนเป็นภาพสะท้อนความเชื่อที่สังคมปลูกฝังมา ครูควรช่วยให้นักเรียนสำรวจค่านิยมที่สะท้อนอยู่ในท่าทีหรือคำถามเหล่านั้นด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ระมัดระวังอคติ การตัดสินถูกผิดในกลุ่มผู้เรียนที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้รับการจัดการ เพราะจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของชั้นเรียน

### การให้ข้อเท็จจริงต้องให้ข้อมูลทุกด้าน

ไม่ควรสนับสนุนวิธีการใดมากกว่าวิธีอื่นด้วยการให้ข้อมูลมากกว่าหรือดเว้นที่จะพูดถึง แม้ว่าในฐานะบุคคลครูย่อมมีความโน้มเอียงไปในทางที่สอดคล้องกับค่านิยมความเชื่อที่ครูยึดถือ แต่การแสดงออกว่าคำตอบของครูคือทางที่เหมาะสมที่สุดจะทำให้นักเรียนไม่กล้าถามในสิ่งที่ครูไม่เห็นด้วย เป็นไปได้ที่นักเรียนจำนวนหนึ่งอาจไม่สามารถทำตามแบบของครู ครูสามารถบอกอย่างตรงไปตรงมาว่าเป็นความเห็นส่วนบุคคลของครู ครูจะเลือกอะไร เพราะอะไร และต้องรับผิดชอบกับสิ่งใดบ้างที่จะเกิดตามมาจากทางเลือกนั้น ครูบอกอย่างจริงใจได้ว่าครูย่อมต้องการให้นักเรียนเลือกแบบเดียวกัน แต่ครูเคารพในความสามารถของแต่ละคนถ้าครูให้ข้อมูลครบถ้วนแล้ว ทุกคนสามารถเลือกสิ่งที่รับผิดชอบได้จริง ๆ การบอกทางเลือกของครูเป็นเพียงตัวอย่างให้เห็นกระบวนการคิดตัดสินใจของคนหนึ่ง แต่ไม่ใช่ชี้ว่าเป็นทางที่ถูกต้องที่สุดสำหรับทุกคน

## 5. ตัวอย่างการจัดการเพศวิถีศึกษา

### 5.1 “เพศ”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือปลาย ตอนเริ่มนำเข้าสู่เรื่องเพศวิถีศึกษา

อุปกรณ์ ไม่มี

#### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้เข้าใจมุมมองเรื่องเพศในสังคมไทยและผลต่อการเรียนรู้เรื่องเพศของวัยรุ่น”

2. **แบ่งนักเรียนออกเป็นสามกลุ่ม** ไม่เกิน 5-7 คนต่อกลุ่ม และแบ่งหัวข้อต่อไปนี้

“พ่อแม่”

“เพื่อนวัยเดียวกัน”

“สื่อ: ในอินเทอร์เน็ต ละคร หนังสือ นิตยสาร”

แต่หัวข้อนี้มีกลุ่มมากกว่าหนึ่งกลุ่มได้ หรือแบ่งกลุ่มตามประเภทของสื่อเพื่อไม่ให้มีจำนวนนักเรียนต่อกลุ่มมากเกินไป

3. **ให้แต่ละกลุ่มเขียนสิ่งที่เคยเห็น เคยได้ยิน ให้เวลา 10 นาที**

กลุ่มพ่อแม่ - เคยได้ยินพ่อแม่พูดอะไรบ้างที่คิดว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับเพศ

กลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน - เคยได้ยินเพื่อนพูดอะไรบ้างที่คิดว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับเพศ

กลุ่มสื่อ - เคยดูหรือเห็นเรื่องอะไรบ้างตามสื่อต่าง ๆ ที่คิดว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับเพศ

4. **ให้แต่ละกลุ่มเขียนขึ้นกระดาน**

## 5. ครูใช้คำถามต่อไปนี้ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

- มีอะไรที่เหมือนกันระหว่างเรื่องที่ได้ยินจากพ่อแม่ เพื่อน และสื่อมีอะไรที่ต่างกัน
- นักเรียนเห็นด้วยกับเรื่องใด ไม่เห็นด้วยกับเรื่องใด เพราะอะไร (ไม่มีคำตอบไหนถูกหรือผิด หรือดีกว่า)
- ถ้าเราเป็นพ่อแม่ สิ่งสำคัญที่เราจะบอกกับลูกในเรื่องเหล่านี้ คือ อะไร
- มุมมองของทั้งสามส่วนนี้ มีประเด็นใดบ้างที่ทำให้เราไม่สะดวกใจในการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศ
- มีประเด็นใดบ้างในเรื่องเหล่านี้ที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น และของผู้ชาย ส่งผลในลักษณะใด เพราะเหตุใด
- รู้สึกอย่างไรบ้างที่ต้องพูดเรื่องนี้ (ครูถามเพื่อให้นักเรียนสังเกตตัวเอง และครูจดคำตอบบนกระดานเป็นสองฝั่ง แยกกลุ่มตามเพศ (โดยไม่ต้องเขียนว่าชายหรือหญิง ให้จดเพียงคำตอบที่ได้จากนักเรียนหญิงฝั่งหนึ่งและนักเรียนชายอีกฝั่งหนึ่ง)
- ครูชวนให้พิจารณาความเหมือนและต่างของคำตอบที่จดไว้สองฝั่ง ถามนักเรียนว่า ปฏิบัติงานเช่นนี้มีที่มาจากอะไร ส่งผลต่อความสามารถดูแลสุขภาพทางเพศของชายและหญิงอย่างไร

**6. ครูสรุปท้ายกิจกรรม** เรื่องเพศ (Sex) ความเป็นชาย-หญิง (Gender) และเพศวิถี (Sexuality) ล้วนแต่หล่อหลอมมาจากสังคมในการกำหนดบทบาทและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเพศ การเรียนการสอนของครูเพศวิถีศึกษาจะเน้นให้ทุกเพศมีความรับผิดชอบต่อสุขภาวะของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง



## สำหรับครู

กิจกรรมนี้เป็นการนำสิ่งที่นักเรียนเคยได้ยินมาใช้ในการสอนเพื่อให้เห็นค่านิยมของสังคมที่กำหนดความเป็นเพศ อิทธิพลของสื่อที่มีต่อการแสดงออกทางเพศ เช่น ผู้หญิงสวย ผู้ชายหล่อเป็นแบบไหน รูปร่างดีเป็นอย่างไร กิริยามารยาทของผู้หญิงที่ดี (กุลสตรี) ผู้ชายต้องไม่อ่อนแอ เป็นต้น

### การกำหนดความเป็นชายหญิงส่งผลกระทบต่อการใช้สิทธิคืออะไร

- การผูกพันกับเพศสรีระ ส่งผลให้เกิดการไม่ยอมรับความหลากหลายทางเพศ ทำให้ผู้ที่เป็นเกย์ เลสเบี้ยน หรือผู้ที่มีความสนใจทางเพศไม่ตรงกับเพศสรีระมีความกดดันที่จะแสดงออกถึงความเป็นเพศของตน
- การจำแนกบทบาทแบบนิยามชายเป็นใหญ่ ส่งผลทางอ้อมให้ผู้หญิงไม่สามารถป้องกันดูแลสุขภาพทางเพศของตนเองได้เต็มที่ เช่น ถึงแม้รู้ว่าควรใช้วิธิตคุมกำเนิด แต่ผู้หญิงไม่กล้าซื้อถุงยางอนามัย ไม่กล้าพก ไม่สะดวกใจที่จะพูดเรื่องนี้
- เนื้อหาของสื่อที่ใช้การแสดงออกทางเพศเพื่อการค้า ทำให้เกิดความคิดว่าตัวเองมีจุดบกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่ง นำไปสู่ความเสี่ยงจากการใช้สินค้าและบริการที่ไม่จำเป็น เช่น ดูดไขมันหน้าท้อง กินยาลดความอ้วน เป็นต้น

กิจกรรมนี้ช่วยให้นักเรียนเห็นข้อกำหนดทางสังคมที่ขัดเกลาผ่านครอบครัวและสื่อต่างๆ เปิดโอกาสให้นักเรียนรู้จักการคิด วิเคราะห์ และการเลือกให้คุณค่า ซึ่งเป็นทักษะการคิดที่จำเป็นสำหรับการดูแลสุขภาพและการดำรงชีวิตประจำวัน

## 5.2 “วงกลม”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือปลาย ตอนเริ่มต้นเรื่องเพศวิถีศึกษา

**อุปกรณ์** เอกสารแจกที่มีภาพวงกลมห้าวง ในแต่ละวงมีคำอธิบายตามชื่อ

- สัมผัสและความรู้สึก (Sensuality)
- ความรู้สึกใกล้ชิด (Intimacy)
- อัตลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity)
- สุขภาพทางเพศและการเจริญพันธุ์ (Sexual Health and Reproduction)

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้เข้าใจองค์ประกอบเรื่องเพศของมนุษย์”
2. **วาดภาพวงกลม 4 วงในกระดาน** พร้อมชื่อและแจกเอกสาร
3. **อธิบายความหมายแต่ละวง** และขอให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง
4. **ครูใช้คำถามชวนคิดให้นักเรียนมีส่วนร่วม** (ปล่อยให้เกิดความเงียบ สังเกตเสียงหัวเราะเพื่อกลบเกลื่อนความเขินอายหรือการหยอกล้อที่มีเนื้อหาทางลบต่อการมีส่วนร่วม เพื่อนำมาใช้เป็นจุดเรียนรู้โดยไม่ชี้ท่าทีถูกผิดกับนักเรียนที่เป็นผู้พูด)
  - วงกลมวงไหนที่เป็นเรื่องที่เราคุ้นเคยมากที่สุด วงไหนที่เรามีโอกาสพูดคุยกันในครอบครัวหรือในสังคมน้อยที่สุด เป็นเพราะเหตุใด การละเว้นการทำความรู้จักกับวงกลมนั้นๆ จะส่งผลอย่างไรต่อชีวิตมนุษย์
  - วงกลมวงไหนที่เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องเรียนรู้สำหรับวัยรุ่น มีประโยชน์อย่างไร ถ้าไม่รู้ให้ถูกต้องจะทำให้เสี่ยงกับอะไร
  - วงกลมวงไหนที่น่าจะนำไปพูดคุยกับคนที่เราชอบพอ แฟน
  - วงกลมวงไหนที่เราอยากพูดคุยกับพ่อแม่
  - ความอึดอัดใจของเราในการพูดคุยเรื่องนี้ในชั้นเรียนเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากอะไร ในคาบต่อไปเราจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้เรื่องนี้มาปิดกั้นการเรียนรู้
5. **ครูสรุปองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของมนุษย์** พร้อมยกตัวอย่างเพิ่มเติมในแต่ละเรื่องให้ชัดเจน

## สำหรับครู

กิจกรรมนี้ช่วยให้เกิดความเข้าใจว่าพัฒนาการของมนุษย์มีเรื่องเพศควบคู่กันไปเสมอ ความหมายของเพศนั้นกว้างขวางกว่าความเข้าใจของสังคมทั่วไปที่เห็นว่าเป็นเรื่องเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิด

หากมีนักเรียนข้ามเพศถูกนำมาล้อเลียน เป็นโอกาสที่จะสร้างความเข้าใจและการยอมรับในเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศ ซึ่งเป็นภาพสะท้อนของการยึดติดว่าเพศมีได้แค่ชายหรือหญิง ในการรับมือกับเรื่องนี้ครูต้องแสดงความเข้าใจอธิบายชัดเจน การดูหรือห้ามจะทำให้เด็กเรียนนำไปล้อเลียนต่อในภายหลัง แต่การวางเฉยเท่ากับยอมรับและส่งเสริมพฤติกรรมดังกล่าวให้เกิดขึ้นอีก ครูควรใช้สถานการณ์จริงมาทำให้นักเรียนเข้าใจตัวเองว่ากำลังสะท้อนภาพของสังคมที่ไม่ให้การยอมรับการมีอัตลักษณ์ทางเพศที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ ไม่มีความจำเป็นที่นักเรียนคนใดก็ต้องเปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศของตนโดยไม่เต็มใจ ครูต้องช่วยให้นักเรียนรู้จักให้เกียรติกับความเป็นส่วนตัวของผู้อื่น ให้เข้าใจว่าการเปิดเผยตัวของ GLBT (Gay, Lesbian, Bisexual, Transgender) บนความไม่ยอมรับของสังคมนั้นเป็นเรื่องที่ลำบากใจอย่างไร ชั้นเรียนเพศศึกษาควรเป็นสถานที่สร้างการยอมรับ แม้การล้อเลียนเป็นความสนุกของผู้พูด แต่อาจสร้างความอึดอัดคับข้องใจให้กับผู้ที่ถูกล้อเลียน

สำหรับองค์ประกอบทั้งสี่ด้าน มีรายละเอียดของเนื้อหาเพิ่มเติมสำหรับความเข้าใจของครูดังต่อไปนี้

### สัมผัสและความรู้สึก (Sensuality)

ประกอบด้วย การรับรู้รูปลักษณ์ของตนเอง (Body Image) การรับรู้และตอบสนองต่อสัมผัส ความรู้สึกตึงดูตใจ จินตนาการทางเพศ

สื่อ (Media) มีส่วนทำให้คนไม่พึงพอใจกับรูปร่างของตนเอง การสร้างภาพลักษณ์ในการส่งเสริมการขายเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้นมีความบกพร่อง แต่แก้ได้ด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์นั้นๆ ทำให้คนมองไม่เห็นความสวยงามในแบบเฉพาะของตน จึงต้องขัดผิว ร้อยไหม ดูดไขมัน ทำหน้าให้ขาว เป็นต้น ทำให้เกิดรายจ่ายและความเสี่ยงจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่จำเป็น

การรับรู้และตอบสนองต่อสัมผัสเป็นกลไกธรรมชาติของมนุษย์ เป็นส่วนหนึ่งที่สร้างความสุขที่ธรรมชาติให้มา ความพึงพอใจในสัมผัสที่ได้รับจากประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น กลิ่นหอม เห็นภาพสวยงาม ลิ้มรสชาติอาหารอร่อย อากาศเย็นสบายตัว สัมผัสที่นุ่มนวล แรงกดที่ทำให้ผ่อนคลายความเมื่อยล้า เป็นต้น การรับรู้และตอบสนองต่อสัมผัสนี้มีความหมายกว้างกว่าการมีเพศสัมพันธ์

มนุษย์มีความรู้สึกตึงดูตใจทางเพศ (ที่ทำให้บอกได้ว่าเป็นหญิงรักชาย หญิงรักหญิง ชายรักชาย และอื่นๆ) และมีจินตนาการทางเพศซึ่งเป็นเรื่องปกติ โดยไม่จำเป็นว่าจะต้องมีการกระทำที่เป็นการตอบสนองต่อความรู้สึกเช่นนั้นเสมอไป

### ความรู้สึกใกล้ชิด (Intimacy)

เป็นองค์ประกอบที่ทำให้มนุษย์มีสัมพันธภาพและความผูกพันที่ลึกซึ้ง ขณะที่การสัมผัสและความรู้สึกเป็นเรื่องที่มีพื้นฐานมาจากกาย แต่ความรู้สึกใกล้ชิดเป็นเรื่องของใจ คือความรู้สึกรัก ชอบ สนุก ใฝ่ใจ เป็นที่มาของความผูกพันทางใจ ความรู้สึกใกล้ชิดไม่จำเป็นต้องอาศัยความสัมพันธ์ทางเพศ และไม่เกี่ยวกับแรงดึงดูดทางเพศ การพัฒนาเรื่องการรับรู้และตอบสนองต่อสัมผัส และความรู้สึกใกล้ชิด จะทำให้คนแยกแยะได้ และรู้ว่าเพศสัมพันธ์ไม่สามารถทดแทนความต้องการในสองด้านนี้

### อัตลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity)

ประกอบด้วยสามส่วน คือ รับรู้ว่าเป็นชายหรือหญิง (Gender Identity) ฐันทบาททางเพศ เพศไหนควรทำอะไร (Gender Role) และวิถีทางเพศ (Sexual Orientation) บางแห่งใช้คำว่า รสนิยมทางเพศ ที่จะปรากฏชัดเจนตามลำดับ เป็นการรับรู้ตัวเองที่แยกออกจากเพศสรีระ ทั้งสามส่วนนี้มีอิทธิพลต่อการก่อรูปเป็นพฤติกรรมของแต่ละบุคคล พฤติกรรม ความนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับเพศถูกสร้างขึ้นด้วยกระบวนการทางสังคม ซึ่งส่งผลทั้งทางบวกและทางลบต่อการมีสุขภาวะ และกระบวนการทางสังคมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เช่น กฎหมายยอมรับการแต่งงานของผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ เป็นต้น

## สุขภาพทางเพศและการเจริญพันธุ์ (Sexual Health and Reproduction)

เนื้อหาหลักของเพศศึกษาและสุขศึกษา ที่พูดถึงมากที่สุด คือ การทำงานของระบบสืบพันธุ์ในแง่ชีววิทยา วิธีการคุมกำเนิดและการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อาการของโรค แต่ยังมีเรื่องจำเป็นที่ถูกหลีกเลี่ยงที่จะให้การศึกษาอย่างเปิดเผย คือ เพศสัมพันธ์ การทำแท้ง ปัญหาทางเพศในชีวิตสมรสในคู่ที่ขาดความเข้าใจ และทำให้ผู้หญิงต้องเสี่ยงชีวิตจากการใช้วิธีการต่างๆ เพื่อทำให้ตนเองแท้งบุตร จนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่ชีวิต

เรื่องความปลอดภัยทางเพศและการกระทำความผิดทางเพศเป็นเรื่องที่ครูสามารถเพิ่มเติมได้ เพื่อให้รู้จักหลีกเลี่ยงและแสวงหาความช่วยเหลือ เช่น การลวนลามทางวาจาและทางร่างกาย (Sexual Harassment) การบังคับข่มขู่หรือล่อลวงให้ยอมมีเพศสัมพันธ์ (Rape) รวมไปถึงการหลอกลวงให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการโดยใช้เรื่องเพศ ทำให้เกิดการกระทำที่ผิดจรรยาบรรณ ผิดระเบียบหรือข้อกฎหมายเพื่อประโยชน์ของอีกฝ่ายหนึ่ง เหล่านี้เป็นการกระทำผิดกฎหมาย มีบทลงโทษผู้กระทำความผิด ผู้ถูกกระทำสามารถดำเนินการทางกฎหมายได้

## คำและความหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity)

**Sexual Orientation** คือ การที่บุคคลมีความสนใจ ดึงดูดใจต่อเพศใด ซึ่งอาจเจาะจงกับเพศเดียว (ทางชีววิทยา) หรือไม่เจาะจงก็ได้ และไม่จำเป็นว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกตามนั้น

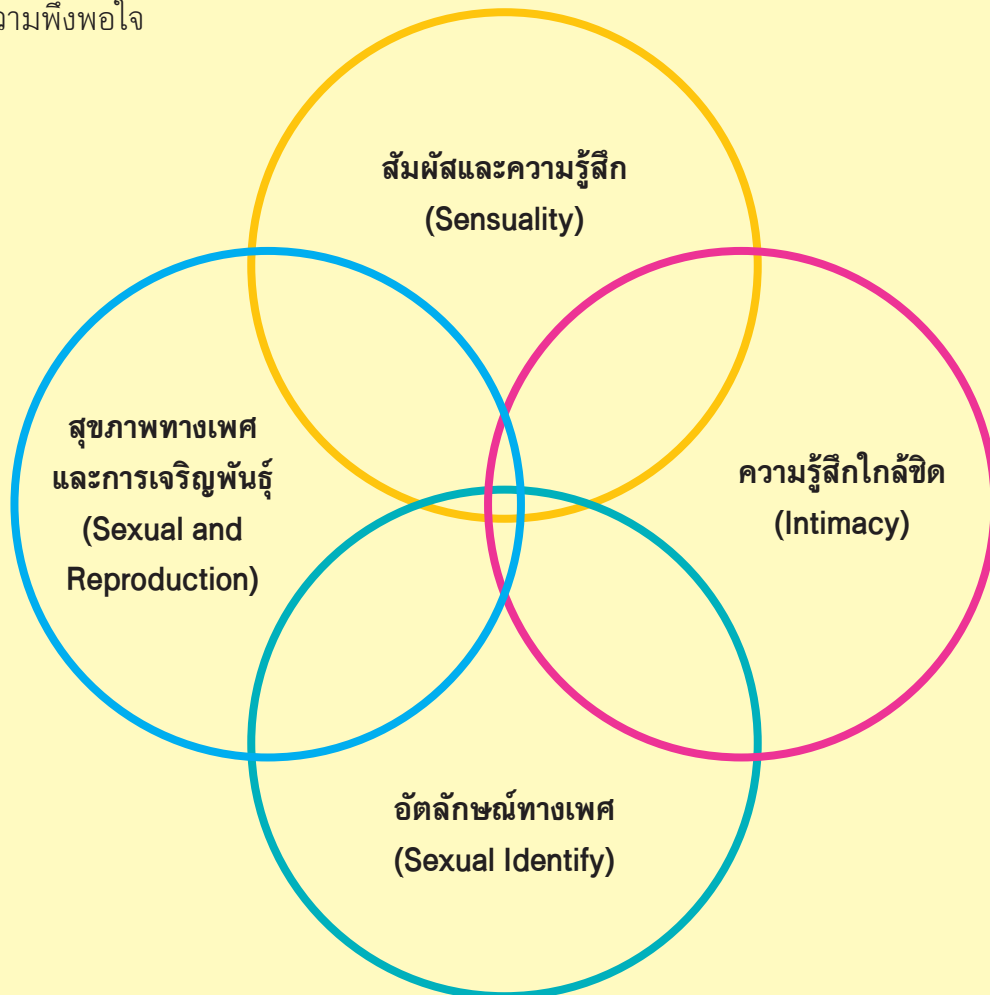
**Gender Identity** คือ ความรู้ตัวของบุคคลว่าเป็นเพศใดโดยไม่ขึ้นต่อกับเพศสรีระ สังคมสร้างแบบแผนของความเป็นชายหญิงตามเพศสรีระ แต่ในระดับบุคคลอยู่ที่ความรู้ตัวภายในว่าตนเองเป็นเพศใด

**Sexual Expression** คือ การแสดงความเป็นเพศของบุคคล เช่น แต่งกาย พฤติกรรม บทบาท

## เอกสารแจกสำหรับกิจกรรม “วงกลม”

**สัมผัสและความรู้สึก** คือ ความรู้สึกพอใจ ยอมรับต่อร่างกายของตนเองและผู้อื่น การรับรู้ความรู้สึก ความต้องการและการตอบสนอง เพื่อให้ความพึงพอใจ

**ความรู้สึกใกล้ชิด** คือ ความต้องการและความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น



**สุขภาพทางเพศและการเจริญพันธุ์** คือ การมีความรู้ที่จะรักษาสุขภาพ ป้องกันโรคและคุมกำเนิด มีความสุขจากเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

**อัตลักษณ์ทางเพศ** คือ การที่บุคคลเข้าใจถึงลักษณะเพศในตนเอง แบบแผนพฤติกรรมชายหญิง และความสนใจที่มีต่อเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกัน

**มนุษย์มีองค์ประกอบที่เกี่ยวกับเพศทั้งสิ้นด้านนี้ในชีวิต** ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในแต่ละด้าน จะช่วยให้เกิดความเข้าใจว่าเรื่องเพศไม่ได้เป็นแค่เรื่องเพศสัมพันธ์และวิธีคุมกำเนิด ความเข้าใจดังกล่าวยังนำไปสู่การเห็นคุณค่าและยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น เคารพความแตกต่าง สามารถมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและความสัมพันธ์ทางเพศที่เป็นสุข ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ไม่ว่าจะ เป็นทางกายหรือทางใจ เพศวิถีศึกษาจึงเป็นเรื่องของการจัดการตนเองและสัมพันธภาพ ที่ควรต้องจัดการเรียนรู้เช่นเดียวกันกับการเรียนรู้ในสาระอื่น ๆ

### 5.3 “สวย หล่อ”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาตอนปลายให้เรียนรู้เรื่องของการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเอง (Body image)

**อุปกรณ์** เตรียมนิตยสารแฟชั่นจำนวนหนึ่ง หรือให้นักเรียนนำมาจากบ้าน

#### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อพิจารณาว่าสื่อมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในการรับรู้รูปลักษณ์ของตนเองอย่างไร”
2. **ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยสี่ถึงห้ากลุ่ม** โดยเป็นกลุ่มหญิงล้วน กลุ่มชายล้วน แต่ละกลุ่มหาว่าส่วนใดของร่างกายที่วัยรุ่นไม่ค่อยพอใจ ให้ทำเป็นรายการออกมา
3. **แจกนิตยสารให้แต่ละกลุ่มเลือกภาพชายและหญิงมาสองรูป** เป็นรูปที่กลุ่มลงความเห็นว่าจะเลือกได้ อยากจะสวย/หล่อแบบนั้น ถ้ามีโอกาสอยากมีแฟนแบบนั้น
4. **ให้แต่ละกลุ่มนำรายการและรูปภาพออกมาติดบอร์ด** ให้ทุกกลุ่มเดินดูรอบห้อง



#### 5. ครูสรุปสิ่งที่ครูมองเห็นจากภาพและรายการ แล้วตั้งคำถามชวนคิดให้นักเรียนมีส่วนร่วม

- เพศใดที่มีความพึงพอใจกับรูปลักษณ์ตนเองมากกว่ากัน
- เปรียบเทียบรูปที่เลือกมากับรายการของสิ่งที่วัยรุ่นไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตัวเอง มีอะไรบ้าง
- ความไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร
- มนุษย์ต้องการได้รับอะไร จึงให้ความสำคัญกับความสวย ความหล่อ ถ้าหากเราเปลี่ยนส่วนนี้ (ในรายการที่บอกว่าไม่พอใจ) จะทำให้เราได้รับสิ่งนั้นได้หรือไม่อย่างไร
- อะไรบ้างที่มนุษย์ต้องการจากผู้อื่น (ครูอาจยกคำ เช่น ความเห็นใจ ความจริงใจ การให้กำลังใจ)

#### 6. ครูสรุปเนื้อหาเรื่องอิทธิพลจากสื่อที่มีต่อการรับรู้รูปลักษณ์

- สิ่งที่สื่อแสดงไม่ใช่ความจริงทั้งหมด เพราะมีการใช้เทคนิคแก้ไขให้ดูดีเกินความเป็นจริงเสมอ ทำให้คนรู้สึกว่าคุณเองมีรูปร่างที่อ้วนเกินไป ผอมเกินไป ดำเกินไป เกิดความไม่พึงพอใจกับรูปร่างหน้าตาของตนเองจากการเปรียบเทียบกับภาพที่ถูกสร้างขึ้น สื่อทำให้เชื่อว่ารูปลักษณ์ที่ดึ้นนั้นสร้างได้อย่างรวดเร็วด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในโฆษณาเหล่านั้น และนั่นเป็นจุดประสงค์ของผู้จำหน่ายที่ลงทุนกับสื่อเพื่อให้ชักจูงใจผู้บริโภค
- ธรรมชาติมีความหลากหลาย ทำให้สิ่งมีชีวิตมีลักษณะเฉพาะตัว ถ้าเราสามารถชื่นชมลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละสิ่ง เราจะเห็นว่าจำเป็นต้องทำหน้าที่ ทำผม ทำสีผิว รูปร่างให้เหมือนกันไปหมดจนสูญเสียลักษณะเฉพาะตัวที่มีคุณค่า

#### 7. ตอนท้ายของกิจกรรม ให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วครูให้คำสั่งดังนี้

- ให้ทุกคนเขียนลงในสมุด
  - ส่วนของร่างกายที่ฉันเห็นว่าสวยที่สุดในสายตาของฉัน
  - พฤติกรรม นิสัยใจคอของฉันที่ฉันรู้สึกชื่นชมตัวเองได้อย่างจริงใจ
- ให้บอกกับเพื่อนที่จับคู่กัน
  - สิ่งที่คุณเห็นว่าเธอดูดีที่สุดในสายตาของฉัน
  - พฤติกรรม นิสัยใจคอของเธอที่ฉันรู้สึกชื่นชมอย่างจริงใจ
- จากนั้นให้นักเรียนจดสิ่งที่เพื่อนบอกลงในสมุด ครูตั้งคำถามว่ารู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้ ได้ข้อคิดอะไรบ้าง

## 5.4 “เลือกได้”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาตอนปลาย เรียนรู้เรื่องการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภไม่พร้อม กิจกรรมนี้ต้องการเวลามากกว่าคาบปกติและควรทำให้จบในคาบเดียว

**อุปกรณ์** บัตรสถานการณ์ ป้ายสำหรับชูสามสี คือ เขียว เหลือง แดง

### ลำดับกิจกรรม

1. **เกริ่นนำ**ถึงเรื่องการเมืองมีแผนและการตั้งครรภไม่พร้อมยังเป็นสถานการณ์ที่เกิดกับวัยรุ่นในปัจจุบันนี้ เราทุกคนคงคิดแค่ มีแผน คงไม่ได้วางแผนที่จะเป็นพ่อแม่ตั้งแต่ตอนนี้
2. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เป็นการใช้เหตุการณ์สมมติเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสคิดถึงสถานการณ์และการตัดสินใจที่ทำให้หลีกเลี่ยงการตั้งครรภที่ไม่ได้ตั้งใจ”
3. **ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นหญิงสองกลุ่ม ชายสองกลุ่ม** ให้เบอร์ประจำกลุ่มดังนี้

กลุ่มหญิงได้หมายเลข 1 และ 3

กลุ่มชายได้หมายเลข 2 และ 4

4. **อธิบายกิจกรรมว่าครูจะให้บัตรสถานการณ์ที่ละรอบ** รวม 2 รอบ แต่ละรอบครูจะแบ่งงานออกเป็นสองส่วน คือ เป็นผู้เล่ากับเป็นผู้ฟังที่คอยเตือน

รอบแรก กลุ่ม 1-2

เป็นผู้เล่า

กลุ่ม 3-4 เป็นผู้ฟัง

รอบสอง กลุ่ม 3-4

เป็นผู้เล่า

กลุ่ม 1-2 เป็นผู้ฟัง

กลุ่มผู้เล่าให้คิดตามสถานการณ์ในใบงานนั้น ตัวละครจะแสดงออกอย่างไรบ้างหรือเลือกที่จะทำอะไรบ้างตามที่เคยรับรู้จากเหตุการณ์รอบตัว รวมถึงการกระทำที่นักเรียนคิดกันเองด้วย

กลุ่มผู้ฟังจะได้รับโจทย์งานเดียวกัน แต่ให้คิดถึงการกระทำที่จะนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการตั้งครุภที่ที่ไม่ได้เกิดจากความพร้อมที่จะเป็นพ่อแม่

ทั้งสองกลุ่มได้เวลาทำงานในกลุ่มรอบละ 10 นาที

5. **ครูแจกบัตรสถานการณ์รอบที่หนึ่ง** ให้กลุ่มผู้หญิงและผู้ชาย จากนั้นให้แต่ละกลุ่มคุยกันว่า ควรจะทำอะไรได้บ้างในเหตุการณ์นั้น
6. **สำหรับกลุ่มผู้ฟัง** ครูแจกป้ายเขียว เหลือง แดง และเข้าไปอธิบายในกลุ่มถึงวิธีการยกป้าย บอกความคิดเห็นดังนี้

- สีแดง หมายถึง หยุด/อย่าเพิ่งตกลง/อย่าทำอย่างนั้น
- สีเหลือง แปลว่า ระวัง/ไม่แน่ใจ คิดดูอีกทีดีไหม
- สีเขียว แปลว่า ไปต่อได้ ทำได้

เมื่อกลุ่มผู้เล่าพูดถึงการกระทำที่ตรงกับระดับใด ให้กลุ่มผู้ฟังยกป้ายสีนั้น ๆ ค้างไว้ แล้วครูจะให้โอกาสทั้งสองกลุ่มอธิบายเป็นระยะ

7. **เมื่อครบ 10 นาที ให้ตัวแทนกลุ่มผู้เล่าทั้งสองกลุ่มออกมาหน้าชั้น** ครูให้ตัวแทนกลุ่มผู้หญิงเล่าก่อน ให้กลุ่มผู้ฟังยกป้ายตามความคิดเห็นที่กลุ่มคุยเอาไว้ขณะที่เพื่อนเล่า ครูเรียกกลุ่มที่ยกป้ายให้อธิบายในจังหวะที่เหมาะสม เช่น ยกป้ายเขียวนานแล้ว ยกป้ายเหลือง ครั้งแรกหรือกลุ่มผู้ฟังยกป้ายสีต่างกัน เป็นต้น ครูให้กลุ่มที่เล่าอธิบายด้วยเช่นกันถึงเหตุผลที่เลือกเช่นนั้น
8. **เมื่อจบรอบแรก ให้กลุ่มสองและสี่ที่สังเกตการณ์ให้คำแนะนำ** และครูช่วยทบทวนและตั้งคำถามให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น
9. **เมื่อจบสองรอบและนักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันพอสมควรแล้ว** ครูนำบัตรสถานการณ์ใบที่สามมาแจก ให้แต่นักเรียนคิดว่าถ้าหากเพื่อนสนิทมาปรึกษาจะให้คำแนะนำอะไรบ้างขอให้คิดถึงเหตุการณ์ที่นักเรียนเคยรู้ ได้ยินมา เพื่อให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์กับเพื่อนได้จริงใช้เวลา 10 นาที

10. **จากนั้นให้แต่ละกลุ่มเล่าว่าจะแนะนำเพื่อนอย่างไร** ครูจดลงบนกระดานในสามช่องเพื่อจัดหมวดหมู่ของคำแนะนำ

คำแนะนำ	เงื่อนไขที่จำเป็น	ควรบอกแฟนว่า
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

เงื่อนไขที่จำเป็น หมายความว่าถึง สิ่งที่ต้องมี เช่น ข้อตกลง ข้อมูล คำอนุญาต ซึ่งจะทำให้คำแนะนำนั้น สามารถทำได้และปลอดภัยจากการตั้งครรภที่ไม่พร้อม

11. **ครูใช้คำถามชวนคิด** โดยใช้คำแนะนำที่เขียนไว้บนกระดาน

- การทำ..... ในความเป็นจริงแล้วทำได้ง่ายหรือยาก ต้องมีตัวช่วยอะไรบ้าง ผู้ชายควรทำอะไร ผู้หญิงควรทำอะไร
- การป้องกันการตั้งครรภที่ไม่พร้อม วัยรุ่นจะต้องเริ่มคิดถึงเรื่องนี้เมื่อใด เป็นเรื่องที่คุณคุยกันในกลุ่มหรือไม่ จะเริ่มต้นคุยกันอย่างไร มีทางเลือกอะไรบ้างที่เป็นไปได้

12. **ครูสรุปทวนข้อแนะนำที่เพื่อนเตือนเพื่อน** ขอขอบคุณในความตั้งใจของนักเรียนที่ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ จุดนี้ครูสามารถให้ความคิดเห็นส่วนตัวของครูว่าถ้าเป็นเพื่อนสนิทของครู ครูจะช่วยเพื่อนอย่างไร ในกรณีที่ครูมีความคิดเห็นที่ไม่อยู่ในทางเดียวกับนักเรียนควรใช้ท่าทีที่ไม่ทำให้นักเรียนเข้าใจว่าครูกำลังบอก “ที่ถูกต้องควรทำแบบนี้” ครูสามารถบอกได้ว่าคนเราคิดต่างกันได้ และคิดต่างทำให้มีทางเลือกมากขึ้น นักเรียนก็ยอมเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตนเองได้

13. **ครูทวนคำว่า “เลือกได้”** ในกิจกรรมนี้ การเลือกได้ หมายความว่าวัยรุ่นรู้ว่าสัมพันธ์ภาพที่ดีสำหรับตัวเองทั้งวันนี้และวันหน้าเป็นอย่างไร และนักเรียนสามารถเลือกให้ตนเองอยู่ในสัมพันธ์ภาพแบบไหน

14. **ให้นักเรียนลองคิดทบทวนว่า** ถ้าเหตุการณ์ทั้งสามเรื่องนี้ เป็นเรื่องของฉัน ฉันอยากให้ความสัมพันธ์นั้นเป็นอย่างไร ครูขีดเส้นบนกระดานและบอกว่าเราเลือกได้ทุกกระยะของความสัมพันธ์ (คำถามนี้เพื่อนำไปสู่การบ้านของกลุ่ม ไม่เน้นการได้คำตอบของนักเรียนในชั้น)

---

ลองจับกัน

เริ่มคบกัน

เป็นแฟนจริงจัง

มีอะไรกันแล้ว

15. ครูให้การบ้านเป็นงานของกลุ่ม **ถ้าตั้งเป้าหมายจะมีความสัมพันธ์แบบที่เราชอบและเป็นพ่อแม่เมื่อเราพร้อม** วัยรุ่นเลือกทำอะไรได้บ้าง ให้นำมาส่งในคาบเรียนหน้า (ครูเชื่อมโยงกิจกรรมนี้ไปสู่การสอนทักษะการสื่อสาร การคุมกำเนิด ทางเลือกเมื่อตั้งครรภ์)

## หมายเหตุ

สำหรับการบ้าน ให้นักเรียนดูหนังสือของ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) หาได้จากเว็บไซต์ของ สสส. หรือจากอินเทอร์เน็ต “เรื่องวัยรุ่นเลือกได้ ทางที่ 1, 2, 3” ซึ่งเป็นตัวอย่างของการตั้งเงื่อนไข (เช่น ไม่นอนค้าง ไม่โกหกพ่อแม่) และการสื่อสารระหว่างกัน

## สำหรับครู

การที่จะนำกิจกรรมนี้มาใช้ในห้องเรียน ครูต้องสร้างบรรยากาศปลอดภัยในการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นหนึ่งก่อน

กิจกรรมนี้เป็นการนำเหตุการณ์ใกล้ตัวมาสอนให้นักเรียนรู้จักคาดการณ์เพื่อหาทางป้องกันโดยถือเป็นความรับผิดชอบร่วมกันไม่ว่าจะเป็นเพศใด แทนที่จะมุ่งสอนว่าผู้หญิงต้องรักษาวลสงวนตัวแต่ละเลยที่จะสอนให้กับผู้ชายมีความรับผิดชอบร่วมกัน ครูอาจกังวลใจว่าจะถูกเข้าใจผิดว่าสอนในเนื้อหาที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ทางเพศ แต่กิจกรรม “เลือกได้” จะช่วยให้นักเรียนมีโอกาสคิดทบทวนและรู้จักเลือกการกระทำที่ปลอดภัยในทุกชั้นของความสัมพันธ์

แม้ว่าโดยส่วนตัวครูมีทัศนคติไม่เห็นด้วยกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน แต่เมื่อต้องจัดเพศวิถีศึกษาให้เข้าถึงวัยรุ่นให้ได้ทันเวลา คำพูดและท่าทีของครูต้องไม่ใช้การตำหนิ การแสดงให้เห็นว่าทางเลือกที่ถูก คือทางที่ครูเลือกจะส่งผลต่อการเรียนรู้ เพราะนักเรียนที่ต้องการทำความเข้าใจกับทางเลือกอื่น เช่น นักเรียนที่ต้องการเข้าใจเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยย่อมไม่กล้าซักถาม เพราะเกรงจะถูกตำหนิ ครูอาจไม่ทราบว่านักเรียนในห้องอยู่ในความสัมพันธ์แบบใดบ้าง เช่น บางคนมีความสัมพันธ์ครบทุกขั้นตอน บางคนเป็นแม่วัยรุ่นที่กลับมาเรียนต่อ เพศวิถีศึกษาเป็นการเพิ่มทักษะให้นักเรียนไม่ว่าจะอยู่ในสัมพันธ์ภาพระดับใดให้สามารถจัดการเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมได้ดีขึ้นกว่าเดิม ท่าทีตำหนิจึงเป็นส่วนหนึ่งนี้อาจทำให้เพศศึกษาเข้าถึงวัยรุ่นได้ยาก การห้ามปรามอาจเป็นคำสอนที่สายเกินไป และการเคยมีประสบการณ์ตั้งครรภ์ไม่ได้หมายความว่าแม่วัยรุ่นจะมีความรู้เพียงพอที่จะช่วยไม่ให้ตั้งครรภ์ซ้ำ ถึงแม้ว่าการห้ามปรามหรือตำหนินั้นเกิดจากความปรารถนาดีอย่างจริงใจ แต่ครูสามารถเลือกแสดงความปรารถนาดีด้วยการแสดงความคิดเห็นในฐานะส่วนบุคคลที่คิดต่างได้ ขณะเดียวกันก็ยอมรับนักเรียนที่คิดต่างจากครูได้ด้วย

## บัตรสถานการณ์ - กิจกรรมเลือกได้

### สถานการณ์ที่หนึ่ง - กลุ่มผู้หญิง

รู้สึกชอบเพื่อนผู้ชาย และสังเกตเห็นว่าเขาก็น่าจะชอบเรา อยากรู้จักเขามากขึ้น  
อยากรู้ว่าเขาคิดยังไงกับเรา

### สถานการณ์ที่หนึ่ง - กลุ่มผู้ชาย

รู้สึกชอบเพื่อนผู้หญิงและสังเกตเห็นว่าเขาก็น่าจะชอบเรา อยากหาทางจีบมาเป็นแฟน  
เข้าไปเที่ยวคนอื่นแย่งเอาไป

### สถานการณ์ที่สอง - กลุ่มผู้หญิง

ตกลงเป็นแฟนกันแล้ว อยากเจอเขาบ่อย ๆ อยากอยู่ใกล้ชิด  
แอบกังวลว่าเขาคบคนอื่นด้วยหรือเปล่า

### สถานการณ์ที่สอง- กลุ่มผู้ชาย

เป็นแฟนกันแล้ว คิดถึงมาก อยากอยู่ด้วยตลอดเวลา ไม่อยากให้มีใครมายุ่ง หวงมาก

### สถานการณ์ที่สาม - กลุ่มผู้หญิง

แฟนชวนให้ไปเที่ยวค้างคืนตอนปิดเทอม บอกว่ามีเพื่อนคนอื่น ๆ ไปด้วย บางคนก็พาแฟนไป

### สถานการณ์ที่สาม- กลุ่มผู้ชาย

อยากมีเวลาสองต่อสอง เพื่อนชวนไปเที่ยว เขาว่าจะพาแฟนไปด้วย  
ให้เราชวนแฟนไปเที่ยวด้วยกันจะได้ไปกันหลายคน

หมายเหตุ ให้ทำบัตรสถานการณ์ตามจำนวนกลุ่ม

## 5.5 “เท่ เพราะเราแตกต่าง”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาปลาย ให้เรียนรู้เรื่องของการยอมรับและให้คุณค่ากับความแตกต่างหลากหลาย (Diversity)

**อุปกรณ์** ป้ายคำสำหรับติดตอนทำกิจกรรม และปากกาเมจิกสีแดง สีเขียว สีน้ำเงิน

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อเรียนรู้เรื่องการเห็นคุณค่าของความแตกต่างหลากหลาย”
2. **ครูเริ่มต้นด้วยการอธิบายว่า** คนเราจดจำกันได้เพราะลักษณะเฉพาะตัว เช่น ถ้าครูคิดถึงนักเรียนที่จบไปนานแล้ว ครูอาจจำชื่อผิด แต่ครูจะนึกออกว่านักเรียนคนนั้น “เป็นใคร” คือ ภาพที่ครูจำได้ว่าเขามีบุคลิกแบบไหน มีวิธีการพูดอย่างไร พฤติกรรมเวลาที่อยู่ในห้องเรียน เป็นต้น
3. **ครูให้นักเรียนตอบคำถาม** โดยจดลงในสมุด “ฉันมีคุณลักษณะอะไรที่ทำให้ฉันแตกต่างจากคนอื่น”
4. **จากนั้นให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมสองวงซ้อนกันหันหลังให้กัน** ครูให้นักเรียนทั้งสองวงเดินวนซ้ายจนครบรอบให้หยุด (ใช้ดนตรีประกอบให้สนุก) จากนั้นให้หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ แล้วให้บอกว่าอะไรเป็นคุณลักษณะเฉพาะหนึ่งอย่างของเพื่อนที่อยู่ตรงหน้า
5. **ครูให้ทำซ้ำอีกสามรอบ** เพื่อให้แต่ละคนได้เจอเพื่อนสี่คนและได้รับฟังจากเพื่อนสี่คน ถ้านักเรียนยังอยากทำอีก ให้ครูจัดเพิ่มอีกหนึ่งครั้ง (เพื่อให้มีเวลาสำหรับการวิเคราะห์)
6. **ครูให้นักเรียนกลับไปนั่งที่ของตัวเอง แล้วเขียนสิ่งที่เพื่อนบอกลงในสมุด**



## 7. ครูตั้งคำถามชวนคิด

- มีอะไรที่เหมือนหรือต่างกันในเรื่องที่เราคิดกับสิ่งที่เพื่อนบอก มีอะไรที่ทำให้รู้สึกดีใจ ภูมิใจ มีอะไรที่ทำให้ประหลาดใจ
- ความรู้สึกมั่นใจในตัวเอง คืออะไร เกิดมาจากอะไร เวลามั่นใจในตัวเองแล้ว มีผลกับเรื่องต่างๆ ในการเป็นวัยรุ่นอย่างไร

8. ครูชี้ให้เห็นว่าความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์ คือ ทุกคนต้องการการยอมรับในแบบที่ตัวเองเป็น ทำให้เกิดความมั่นคงทางใจ เป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพจิตที่ดี สังคมที่เปิดกว้าง ยอมรับให้เกียรติผู้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร จะทำให้เกิดสันติภาพในสังคมนั้น และเป็นรากฐานสำคัญของระบอบประชาธิปไตย




9. ครูขอตัวอย่างจากนักเรียนมาเขียนขึ้นกระดาน (หาตัวอย่างที่ไม่ซ้ำกัน) ถามว่า สมมติว่าผู้ว่าราชการจังหวัดขอให้ห้องของเราช่วยเป็นแกนนำในการจัดแข่งกีฬาระหว่างโรงเรียนแบบที่ไม่เคยจัดมาก่อน นักเรียนคิดว่าคุณลักษณะแบบต่างๆ ที่เขียนบนกระดานจะทำให้วิธีทำงานของเรามีลักษณะอย่างไร ผลงานจะเป็นอย่างไร

10. ครูชี้ให้เห็นคุณค่าของการมีคุณลักษณะหลากหลาย ในกลุ่มในแง่ที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการทำงานที่ได้ผลดี เช่น คนที่ใส่ใจรายละเอียดทำให้เกิดความรอบคอบ ลดความผิดพลาด คนที่ใจร้อนจะช่วยทำให้งานเสร็จทันเวลา คนที่ชอบประนีประนอมช่วยให้คนไม่ทะเลาะกัน เป็นต้น ครอบครัวหรือกลุ่มทำงานที่สมาชิกมีความแตกต่างก็จะได้รับประโยชน์จากความแตกต่างเหล่านี้

- ครูตั้งคำถามว่า ถ้าเราอยู่กับคนที่เหมือนกับเรา เช่น ชอบทำอะไรรวดเร็วใจร้อนเหมือนกัน จะเป็นอย่างไร

11. **ครูอธิบายว่าคนมักรู้สึกสะตอกใจเมื่ออยู่กับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย** เช่น เมื่อให้ทำงานกลุ่ม ก็อยากทำงานกับคนที่รู้จักกัน เมื่อไปทำกิจกรรมกับห้องอื่นๆ ก็อยากนั่งใกล้เพื่อนที่มาจากห้องเดียวกัน มนุษย์จึงมีลักษณะที่ดูเหมือนขัดแย้งกัน คือ อยากได้การยอมรับในแบบที่ตัวเองเป็น และรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่กับสิ่งที่คุ้นเคย ดังนั้น เมื่อพบสิ่งที่ไม่คุ้น หลายคนจะรู้สึกอึดอัดใจ อยากให้คนอื่นเปลี่ยน คือ ตัวเองต้องการการยอมรับ แต่ไม่ให้การยอมรับคนหรือพฤติกรรมที่แตกต่าง ดังนั้น จึงต้องรู้ทันตัวเองและฝึกที่จะเห็นคุณค่าของลักษณะเฉพาะของผู้อื่น

12. **อธิบายกิจกรรมขั้นต่อไป** ครูนำป้ายคำไปติดรอบห้อง วางปากกาทั้งสามสีไว้ในจำนวนที่พอใช้ ให้นักเรียนไปทำจุดวงกลมในแต่ละป้ายด้วยสีที่มีความหมายดังนี้

	สีน้ำเงิน	สบายใจ
	สีเหลือง	ไม่แน่ใจ (ระหว่างสบายใจหรืออึดอัดใจ)
	สีแดง	อึดอัดใจ

13. **ครูให้เวลานักเรียนไปเดินอ่านและทำจุดสีที่ตรงกับความคิด** ให้เวลาพอสมควรเพื่อให้นักเรียนมีโอกาสสำรวจตัวเองจริง ๆ เมื่อทำครบแล้วให้นักเรียนช่วยนับจำนวนจุดสีที่มีในป้าย

14. **ครูถามนักเรียนว่า**

- กิจกรรมนี้ทำให้เราได้แง่คิดอะไรบ้าง
- เราควรสร้างแบบแผนอะไรในห้องเรียนและในการกระทำของเราเอง เพื่อให้เรามีส่วนในการสร้างการยอมรับความแตกต่าง และสร้างความมั่นใจในลักษณะเฉพาะของตัวเอง

15. **ครูช่วยให้นักเรียนมีข้อตกลงที่ชัดเจนสำหรับใช้เป็นหลักปฏิบัติในห้องเรียน** ครูควรนำมาทบทวนเป็นระยะในช่วงโม่งหลัง ๆ

## ป้ายคำสำหรับกิจกรรม “เก๋ เพราะแตกต่าง”

เพื่อนสนิทบอกว่าเป็นเกย์

เวลาได้ยืนเพื่อนล้อเลียนกันเรื่องผิวดำ ตัวเตี้ย อ้วน พิกการ

ครูที่สอนพลະแสดงบุคลิกไม่ตรงกับเพศ

ในโรงเรียนมีคนต้องมานั่งเรียนหนังสือ

เห็นถุงยางอนามัยในกระเป๋าเพื่อน

เราเป็นคนเดียวในกลุ่มที่ไม่มีแฟน

## สำหรับครู

การให้คุณค่ากับความแตกต่างหลากหลาย (Diversity) เป็นโจทย์ของโลกในศตวรรษที่ 21 และต่อไปในอนาคต การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ให้ความเคารพในสิทธิและเอกลักษณ์ของบุคคล เพศสภาพ ท้องถิ่น ศาสนา วัฒนธรรมนั้นมีพื้นฐานเดียวกัน คือ การยอมรับความแตกต่างและให้คุณค่าที่ทัดเทียมกัน เพศวิถีศึกษาจึงมุ่งเสริมสร้างให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อรู้จักเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความมั่นใจในอัตลักษณ์ของตน ช่วยให้ผู้อื่นเกิดความมั่นใจด้วยการปฏิบัติตัวต่อผู้ที่มีภูมิหลัง เพศสภาพที่แตกต่างไปจากตนเองอย่างให้เกียรติ ยอมรับและเห็นคุณค่าในอัตลักษณ์นั้น การที่นักเรียนเห็นคุณค่าของความแตกต่างหลากหลายจะช่วยลดการข่มเหงรังแกทางจิตใจและร่างกาย และลดความคิดแบ่งแยกดูหมิ่นกันในสังคม

### หลักการที่ครูจะช่วยสร้างห้องเรียนให้เห็นคุณค่า ของความแตกต่างหลากหลาย ได้แก่

- ทำให้เห็นว่าความแตกต่างหลากหลายเป็นเรื่องดี เป็นจุดแข็งที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่จะสร้างสันติสุขในชุมชนและสังคมโลก
- ในการจัดกิจกรรมให้คำนึงถึงการยอมรับความแตกต่างหลากหลายอยู่เสมอ ไม่ส่งเสริมการล้อเลียน ทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดหรือท่าทีที่ทำให้บุคคลรู้สึกเสียศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ด้วยเหตุว่ามีข้อแตกต่างจากคนส่วนใหญ่
- การนับเครื่องหมายสีน้ำเงิน เขียว แดง ตัวเลข และไครตบอะไร ไม่ได้เป็นเรื่องสำคัญเท่ากับการส่งเสริมให้นักเรียนซื่อสัตย์ในการสำรวจตนเอง ครูสามารถนำตัวเลขนั้นมาใช้เพื่อให้เห็นถึงผลกระทบต่อสุขภาพจากการดำรงอยู่ของทัศนคติดังกล่าว

“มีความแตกต่างของการสอนเรื่องการเจริญพันธุ์ในชีวิตวิทยากับเพศศึกษา ชีวิตวิทยาสอนให้รู้จักประกอบ กระบวนการทำงานของระบบและความผิดปกติ เพศวิถีศึกษาสอนให้รู้วิธีดูแลเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้ถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศทุกด้าน เข้าใจที่มาของพฤติกรรม มองเห็นความคิดที่ไม่ส่งเสริมความสามารถในการดูแลตัวเองและผู้อื่น พัฒนาความเข้าใจ ทัศนคติ ทักษะให้ทุกเพศสามารถรับผิดชอบต่อสุขภาพทางเพศของตนเอง ไม่รังแกเบียดเบียนผู้อื่นทางจิตใจ ร่างกายและสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม”

## บทที่ห้า

# สิทธิและหน้าที่พลเมืองต่อสิ่งแวดล้อมโลก

๔๔

### สิ่งที่เราควรคาดหวัง

- รู้แล้วให้ลงมือทำ
- มองภาพรวม บูรณาการ

๕๕

“

### ตัวอย่าง

- ชยะ
- โลกไร้อน
- สสำรวจชุมชน

”

ภาวะโลกร้อนและปัญหาของสิ่งแวดล้อมเป็นพิษไม่ใช่เป็นปัญหาของประเทศใดประเทศหนึ่ง โดยเฉพาะกลไกการแก้ไขปัญหายังยิ่งยั้งต้องอาศัยจิตสำนึกของการเป็นพลเมืองโลก เพื่อไม่ให้เกิดการโยกย้ายความเป็นพิษในที่หนึ่งไปสร้างผลกระทบในที่แห่งอื่นของโลก การมีส่วนร่วมอย่างจริงจังของสมาชิกชุมชนในระดับประเทศ และการมีส่วนร่วมของประเทศในระดับโลกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการคลี่คลายปัญหาสิ่งแวดล้อม เพราะเราต่างเป็นผู้ได้รับผลกระทบและเป็นผู้สร้างความเป็นพิษในทางใดทางหนึ่งจากวิถีการบริโภคของเรา

## 1. สิ่งที่เราควรคาดหวัง

สิ่งที่เราควรคาดหวังจากการจัดการเรียนรู้ในเรื่องสิ่งแวดล้อม คือ นักเรียนมีความตระหนักต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมว่าเป็นหน้าที่ของพลเมืองโลกทุกคน มีความตั้งใจที่จะลงมือทำตามบทบาทหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ในการร่วมแก้ไขและป้องกันปัญหาเช่น

นักเรียนมีความรู้ว่าการใช้โฟมล้างหน้าแบบที่มีไมโครบีดส์สำหรับขัดผิว ทำให้เกิดสารพิษจากพลาสติกสะสมอยู่ในชั้นไขมันของปลาทะเล เพราะไมโครบีดส์ทำมาจาก Polyethylene เป็นพลาสติกที่ไม่ย่อยสลาย นักเรียนตระหนักว่าการเลือกใช้โฟมล้างหน้าแบบนี้เท่ากับว่าตนเองมีส่วนทำให้เกิดการสะสมสารพิษที่จะกลับคืนมาเป็นผลร้ายต่อสุขภาพของมนุษย์ จึงคิดใคร่ครวญที่จะเลือกผลิตภัณฑ์ชนิดอื่น หรือสารธรรมชาติอย่างอื่นมาใช้แทน

เมื่อเข้าสู่อาชีพก็นำความตระหนักนี้ไปใช้ในการประกอบอาชีพที่จะไม่ทำความเสียหายให้กับสิ่งแวดล้อม

สิ่งที่เราไม่อยากเห็นและอาจจะถือเป็นความท้าทายให้เราต้องทบทวนการจัดการเรียนการสอนในเรื่องสิ่งแวดล้อม คือ

ในขณะที่เราเรียนเรื่องสารพิษจากขยะที่ย่อยสลายยาก แต่นักเรียนไม่ได้ให้ความสนใจกับปริมาณขยะพลาสติกที่กองสูงอยู่ในโรงเรียน ยังคงดื่มน้ำจากขวดพลาสติกแทนการพกกระติกน้ำดื่มซึ่งจะช่วยลดจำนวนขวดพลาสติกgrayวันลงได้

แม้ว่ามีเหตุผลเรื่องความไม่สะดวกที่จะพกกระติกน้ำดื่ม หรือข้อจำกัดเรื่องแหล่งน้ำดื่มในโรงเรียน แต่การมีความรู้โดยปราศจากความพยายามที่จะมีส่วนร่วมแก้ไขเท่าที่จะทำได้ในระดับบุคคล เราหวังได้无论如何ว่าการเปลี่ยนแปลงในระดับที่ใหญ่กว่านั้นจะเกิดขึ้นได้ เพราะเราล้วนมีเหตุผลของความไม่สะดวกที่จะต้องหยุดการกระทำบางอย่าง หรือไม่สะดวกที่จะเริ่มทำบางอย่างและเลือกที่จะรอจนกว่าได้รับความสะดวกจึงจะลงมือทำ หรือรอด้วยความคาดหวังว่าต้องมีคนมาอำนวยความสะดวกให้เราสามารถลงมือทำได้ ทศนคติของการมองข้ามบทบาทหน้าที่ที่จะต้องลงมือทำเพื่อหยุดการทำลายสิ่งแวดล้อม มุ่งสร้างจิตสำนึกของการมีส่วนร่วมจึงเป็นประเด็นสำคัญของการเรียนรู้เรื่องสิ่งแวดล้อม ซึ่งแสดงออกโดยการสนใจติดตามข่าวสารสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในที่ต่าง ๆ ของโลก เข้าร่วมผลักดันการแก้ไขด้วยการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ และร่วมผลักดันในระดับกว้างตามความสามารถ

คุณภาพของดิน น้ำ อากาศ และอุณหภูมิของโลกเปลี่ยนไปในลักษณะของการสะสมเชิงปริมาณ ในระยะเวลาหนึ่งจึงมีผลปรากฏออกมาถึงการก่อปัญหาสุขภาพ ทำให้คนมองไม่เห็นผลของการกระทำ อย่างชัดเจน ทำให้ไม่เกิดความตระหนักที่จะหยุดการกระทำที่เป็นการทำลายสมดุลธรรมชาติ แต่เมื่อ เกิดสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ มนุษย์ก็ต้องใช้เวลาอีกยาวนานเพื่อคลี่คลาย เราอาจยังไม่รู้วิธีแก้ไขที่ได้ผลเสีย ด้วยซ้ำ เช่น ถุงพลาสติกต้องใช้เวลา 450 ปีในการย่อยสลายตามธรรมชาติ เรายังค้นหากันอยู่ว่ามีวิธีการใดบ้างที่จะเร่งความเร็วในการทำลายถุงพลาสติกโดยเป็นพิษกับสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด เราควรจะ ปลุกฝังทัศนคติผ่านการเรียนรู้ที่เน้นว่า **เมื่อรู้แล้วให้ลงมือทำ** ไม่ว่าจะเป็นการหยุดทำสิ่งที่เป็นสาเหตุ หรือทำตามทางเลือกใหม่ที่กระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง เป็นต้น



การเรียนรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมที่สร้างแรงจูงใจได้ดี คือ การเรียนจากห้องเรียนธรรมชาติ การเห็นด้วยภาพ การมีประสบการณ์ตรงกับการร่วมแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม การประยุกต์กิจกรรมในสาระนี้ จึงต้องสร้างโอกาสให้นักเรียนได้ออกไปทำกิจกรรมภายนอก ได้เห็นภาพ ได้มีส่วนร่วมในการรับรู้และแก้ปัญหาของชุมชนและของโลก กิจกรรมตัวอย่างที่น่าเสนอตามแนวคิดนี้ เช่น

## 1. “ขยะ”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายให้ตระหนักถึงผลกระทบจากการบริโภคที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

อุปกรณ์ ไม่มี

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อศึกษาผลของพฤติกรรมการบริโภคในครอบครัวที่มีผลกับสิ่งแวดล้อม”
2. **ครูอธิบายเรื่องภาชนะที่บรรจุสินค้าและความยากในการกำจัด** และถามนักเรียนว่านับตามอายุของนักเรียน แต่ละคนได้ผลิตขยะที่เป็นบรรจุภัณฑ์ที่ใช้แล้ว ทิ้งมาแล้ว จำนวนเท่าใดจากการบริโภค
3. **ให้นักเรียนบอกผลิตภัณฑ์อุปโภคบริโภคที่ใช้ประจำ** เช่น น้ำดื่ม นมสด น้ำอัดลม ครีมล้างหน้า ยาสีฟัน แชมพู สาลีเช็ดหู ผ่าอนามัย ขนมหบเคี้ยว อาหารถุง อาหารในกล่องโฟม
4. **แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย** ให้เลือกผลิตภัณฑ์ที่เขียนบนกระดานแล้วคำนวณคร่าว ๆ ว่าหนึ่งคนสร้างขยะจากการบริโภครวมจำนวนเท่าใด ใช้หน่วยนับตามชนิดของบรรจุภัณฑ์ เช่น กล่อง ขวด ซีน
5. **ครูช่วยให้นักเรียนตั้งสมมติฐานการบริโภคให้สอดคล้องกับความเป็นจริง** เช่น ครีมล้างหน้า ตั้งต้นใช้เมื่ออายุเท่าใด ขนาดบรรจุภัณฑ์ที่นักเรียนส่วนใหญ่ใช้ อนุญาตให้นักเรียนออกไปหาข้อมูลจากร้านค้าในบริเวณใกล้โรงเรียนได้ หรือหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตตามที่จำเป็น
6. **ครูให้กลุ่มคิดวิธีการนำเสนอเชิงเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นผลกระทบชัดเจน** เช่น ขวดน้ำดื่มขนาด 250 ลิตร ที่ดื่มมาสิบห้าปี ถ้านำมาเรียงขนาดเท่าบ้านชั้นเดียวหนึ่งหลัง (ให้บอกขนาดกว้าง x ยาว x สูง) จะเท่ากับบ้านกี่หลัง หรือเป็นพื้นที่ที่เปอร์เซ็นต์ของพื้นที่จังหวัด อำเภอ ที่โรงเรียนตั้งอยู่ เป็นต้น หรือให้วิเคราะห์แนวโน้มว่า ถ้ายังบริโภคเท่าเดิม ภายในเวลากี่ปี จะเกิดอะไรขึ้น นักเรียนต้องมีข้อมูลตัวเลขอ้างอิงในการคิด เช่น ต้องบอกขนาดบ้าน ขนาดขวดน้ำที่ใช้คิด หรือบอกระยะเวลาในการย่อยสลาย ขนาดพื้นที่ที่ต้องใช้ในการเก็บขยะจนกว่าจะย่อยสลายได้ เป็นต้น



7. เมื่อทุกกลุ่มรายงานเสร็จแล้ว **ครูชวนนักเรียนคิดว่ามีสิ่งใดที่นักเรียนสามารถลงมือทำด้วยตัวเองได้บ้าง** ครูอาจเลือกให้ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

- แบ่งกลุ่มให้นักเรียนระดมสมองว่า คนหนึ่งคนทำอะไรได้บ้าง และให้หาวิธีนำเสนอที่โดนใจให้คนอยากลงมือทำมากที่สุดโดยนับจากคะแนนโหวต
- ให้นักเรียนหาวิธีชักชวนให้คนอื่นในโรงเรียนเห็นความสำคัญ ให้เลือกว่าจะชักชวนใคร (เช่น นักเรียนทั่วไป ผู้อำนวยการโรงเรียน) มีวิธีการอย่างไรแล้วให้ทำจริง
- ให้นักเรียนคิดถึงการเผยแพร่ นอกโรงเรียน และให้ทำจริง เช่น เขียนลงเว็บไซต์ของโรงเรียน ออกรายการวิทยุชุมชน นำเสนอผู้นำท้องถิ่น

## สำหรับครู

เรื่องขยะและพิษจากขยะเป็นความรู้ที่ครูสามารถเชื่อมโยงกับกิจกรรมนี้ได้ แต่ความรู้นี้ต้องอาศัยความตระหนักของนักเรียนว่าตนเองมีส่วนในการสร้างขยะมากเพียงใด และพร้อมลงมือทำเพื่อลดจำนวนขยะ การที่ครูให้นักเรียนหาวิธีการนำเสนอที่จูงใจเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และความถนัดส่วนตัว เช่น แต่งเพลง ทำการ์ตูน พุดจูงใจ ละครสั้น สร้างโมเดล ฯลฯ

การได้แสดงออกกับสาธารณะในสิ่งที่นักเรียนเชื่อว่ามีประโยชน์เป็นการปลูกฝังทัศนคติเรื่อง การมีส่วนร่วมในสังคม ทำให้นักเรียนเห็นว่าเมื่อเป็นเรื่องที่มีประโยชน์กับส่วนรวมแล้ว เป็นหน้าที่ของทุกคนที่ควรต้องร่วมกันผลักดัน ซึ่งการมีส่วนร่วมและลงมือทำนั้นได้ผลต่อการสร้างทัศนคติมากกว่า การรับฟังคำอธิบาย

## 2. “โลกร้อน”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้ตระหนักถึงทางเลือกในการลดภาวะโลกร้อน

### อุปกรณ์

- ตารางคำนวณจำนวนคาร์บอน
- ภาพแสดงสภาวะโลกร้อน

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “รู้จักทางเลือกที่สามารถทำได้เพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อน”
2. **ครูแสดงภาพของภาวะโลกร้อน** อธิบายโดยย่อถึงอุณหภูมิที่ร้อนขึ้นเกิดจากภาวะเรือนกระจกที่มาจากของภาวะเรือนกระจก ความร่วมมือของโลกในการแก้ไขปัญหาที่ประเทศไทยมีพันธสัญญา (คู่มือคลายร้อนให้โลก สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร <http://www.bangkok.go.th/environment>) และองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก <http://www.tgo.or.th>)
3. **ถามนักเรียนว่าภาวะโลกร้อนมีผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างไร**
4. **ครูตั้งคำถาม** “เรามีส่วนสร้างภาวะโลกร้อนอย่างไรบ้าง” ครูเขียนคำตอบของนักเรียนขึ้นกระดานและช่วยเติมให้ครบคลุม ให้ข้อมูลเรื่องประเทศไทยสร้างก๊าซเรือนกระจกเป็นอันดับที่ 31 ของโลก เวลาในการกำจัดขยะ เช่น ถุงพลาสติกใช้เวลา 450 ปีสำหรับการย่อยสลายตามธรรมชาติ
5. **แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย** แบ่งรายการที่เขียนบนกระดานให้แต่ละกลุ่ม แจกตารางคำนวณคาร์บอน และให้โจทย์
  - ให้หาปริมาณก๊าซคาร์บอนต่อเดือนที่เกิดจากรายการที่กลุ่มรับผิดชอบ
  - ให้หาวิธีลดจำนวนก๊าซคาร์บอนจากรายการเหล่านั้นและคำนวณว่าจะสามารถลดได้จำนวนเท่าใดต่อเดือน
6. **ครูช่วยให้กลุ่มตั้งสมมติฐานที่สมเหตุผลเพื่อการคำนวณ** ค่าที่ได้เป็นเพียงค่าประมาณ (จุดมุ่งหมายสำคัญ คือ ให้นักเรียนเห็นว่าการบริโภคและการใช้ชีวิตมีส่วนทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก มีวิธีการใดที่จะช่วยลด และลดได้มากน้อยเพียงใดโดยประมาณ)

7. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอแล้ว **ให้นักเรียนช่วยกันแบ่งรายการที่สามารถลงมือทำได้ทันที** และรายการที่ต้องรอเวลา (เช่น การซื้อของชิ้นใหม่) ครูให้ข้อมูลเรื่องฉลากสินค้าที่เกี่ยวข้อง
8. **ให้คำนวณว่าวันพรุ่งนี้นักเรียนห้องนี้จะลดคาร์บอนลงได้จำนวนเท่าใด** คิดเป็นกิโลเปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับวันที่ไม่ได้ลงมือทำ
9. **สรุปเรื่องภาวะโลกร้อนว่าเราควรลงมือทำทันที** และชวนคิดต่อว่าความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงมักลดลงไปตามเวลา โดยเฉพาะถ้าทำคนเดียว นักเรียนจะมีข้อตกลงกันอย่างไรเพื่อช่วยให้ทุกคนสามารถทำวิธีใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง ครูช่วยให้นักเรียนมีข้อตกลงในวิธีที่ทุกคนสามารถทำได้จริง ง่ายและชัดเจน

#### เพิ่มเติม

- สอนวิธีตัดสินใจร่วมกันเป็นกลุ่มแทนการโหวตสำหรับกิจกรรมข้อที่ 9
- ให้นักเรียนทำงานค้นคว้าเรื่องปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโลกร้อน เช่น การระบาดของเชื้อลีสต์ต็อก พืชของสารเคมีที่เกิดจากกระบวนการผลิตอาหารสมัยใหม่ (สร้างภาวะโลกร้อนและในกระบวนการผลิตทำให้เกิดสารเคมีในอาหารส่งต่อมายังผู้บริโภค)

## สำหรับครู

กิจกรรมนี้มุ่งสร้างการมีจิตสำนึกในระดับบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม เป็นเรื่องยากที่เราจะรักษาสุขภาพของตนเองได้ถ้าสิ่งแวดล้อมยังเป็นพิษ หรือต้องประสบภาวะภัยพิบัติ ความรู้เรื่องสารพิษในสิ่งแวดล้อมไม่อาจช่วยให้มนุษย์ป้องกันสุขภาพได้มากเมื่อความเป็นพิษนั้นอยู่ในดิน น้ำ อากาศและในอาหาร การเรียนเรื่องสิ่งแวดล้อมเพื่อรักษาสุขภาพจะเป็นการสร้างควมรับผิดชอบในระดับบุคคลและสร้างจิตสำนึกสาธารณะให้หาทางร่วมมือในระดับชุมชนและสังคมควบคู่กัน

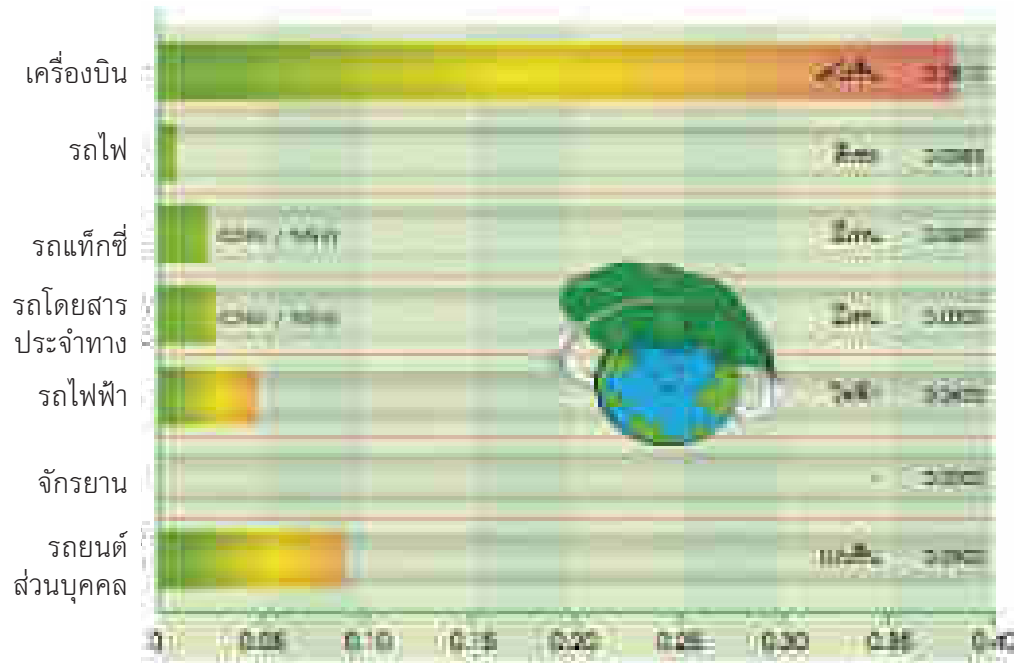
เนื้อหาเรื่องภาวะโลกร้อนให้โอกาสในการบูรณาการเข้ากับหมวดวิชาอื่น ๆ เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคม ทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้แต่ละด้านมาทำความเข้าใจกับปัญหา ผลกระทบ กฎหมาย สิทธิหน้าที่ ที่เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ช่วยสร้างจิตสำนึกในการร่วมแก้ไขภาวะโลกร้อนได้มากขึ้น นักเรียนได้ฝึกมองปัญหาเป็นภาพรวม และเลือกวิธีที่จะปฏิบัติจากมุมมองของการแก้ปัญหาแบบบูรณาการ เมื่อครูจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ ก็จะเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับนักเรียนในการมองปัญหา และแก้ปัญหาแบบไม่แยกส่วน ซึ่งเป็นทักษะศตวรรษที่ 21 ที่ครูสามารถใช้เรื่องภาวะโลกร้อนจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนได้ทั้งเนื้อหาสาระและทักษะที่จำเป็น

## ตารางการคำนวณคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ (Carbon Footprint : CF)

เป็นค่าทางวิทยาศาสตร์ที่คำนวณปริมาณการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากผลิตภัณฑ์หรือกิจกรรมต่าง ๆ สู่บรรยากาศ โดยคำนวณออกมาในรูปคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่าจากการวัดทางตรงและทางอ้อม

- **ทางตรง** เป็นการวัดปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาจากกิจกรรมที่เกิดขึ้นโดยตรง เช่น การเผาไหม้ของเชื้อเพลิง รวมถึงการใช้พลังงานในครัวเรือนและยานพาหนะ
- **ทางอ้อม** เป็นการวัดปริมาณก๊าซเรือนกระจกจากผลผลิตหรือผลิตภัณฑ์ที่เราใช้ โดยคำนวณรวมทั้งกระบวนการผลิต ตั้งแต่กระบวนการได้มาซึ่งวัตถุดิบ การเพาะปลูก การแปรรูป การขนส่ง การใช้งาน รวมไปถึงกระบวนการจัดการซากผลิตภัณฑ์หรือบรรจุภัณฑ์หลังการใช้งาน เรียกว่าตลอดวัฏจักรชีวิตของผลิตภัณฑ์ (LCA: Life Cycle Assessment)

## Carbon Footprint จากการเดินทาง



ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (kg CO<sub>2</sub>e/km/คน)

## Carbon Footprint จากกิจกรรมในครัวเรือน

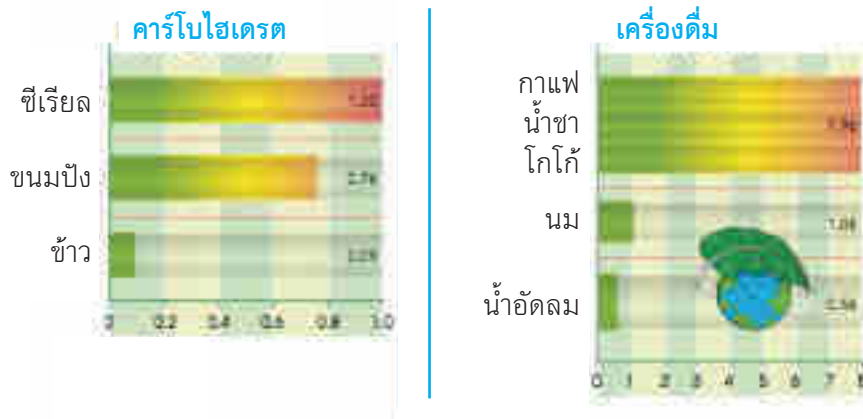
### Carbon Footprint ของอาหาร



ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (kg CO<sub>2</sub>e/kg)

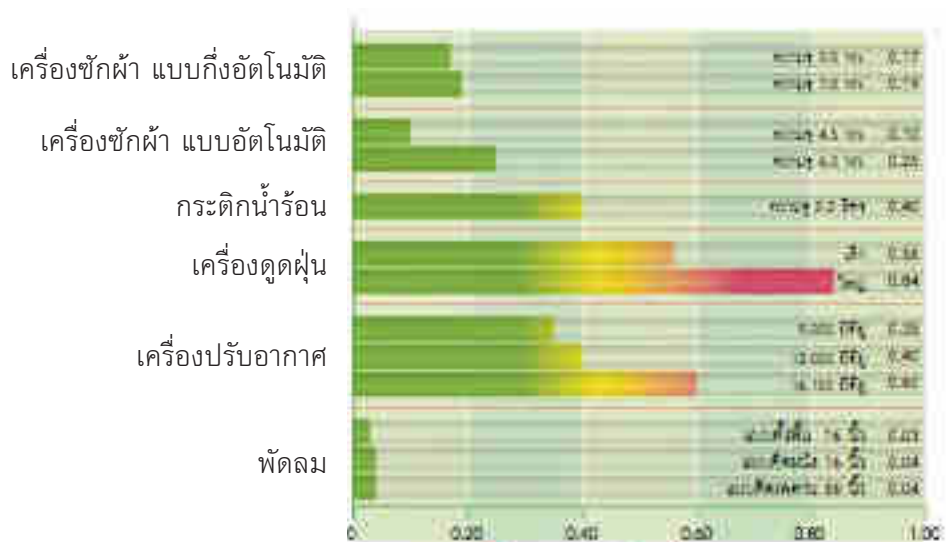
## Carbon Footprint จากกิจกรรมในครัวเรือน

### Carbon Footprint ของอาหาร



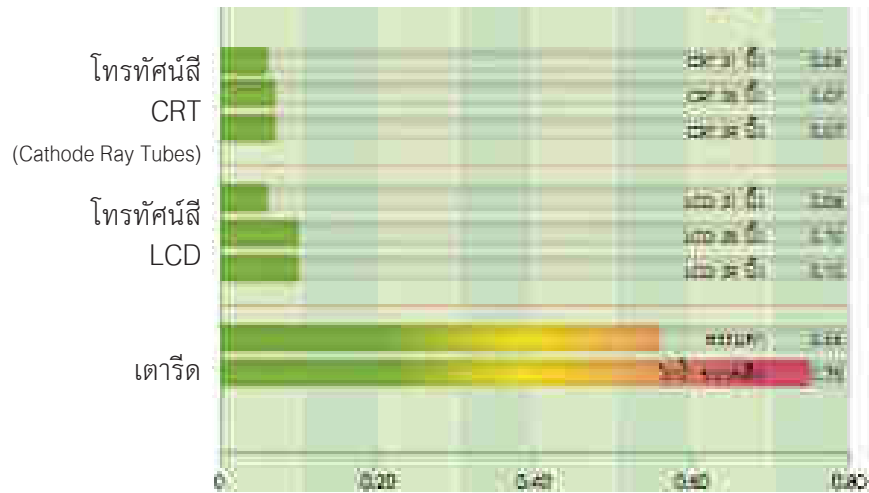
ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (kg CO<sub>2</sub>e/km/คน)

### Carbon Footprint ของเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน



ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (kg CO<sub>2</sub>e/km/คน)

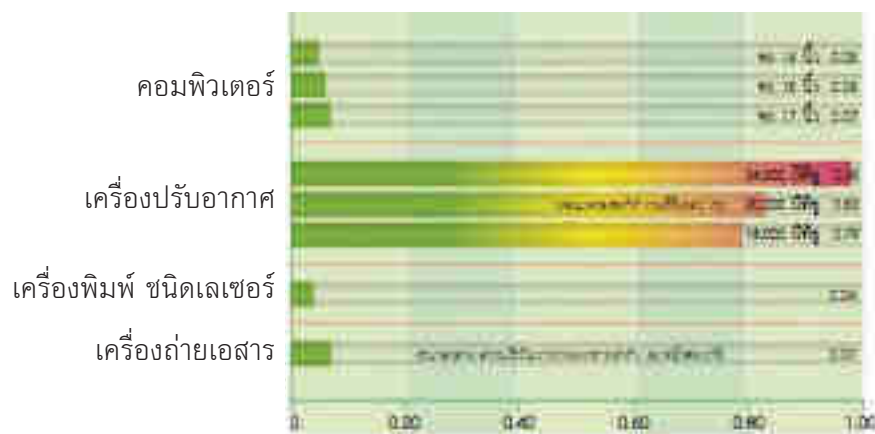
## Carbon Footprint จากกิจกรรมในครัวเรือน



ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (kg CO<sub>2</sub>e/km/คน)

## Carbon Footprint จากเครื่องใช้สำนักงาน

### Carbon Footprint ของเครื่องใช้สำนักงาน ในครัวเรือน



ปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (kg CO<sub>2</sub>e/km/คน)

## การตัดสินใจร่วมกันเป็นกลุ่ม

(เพิ่มเติมในกิจกรรมข้อที่ 9)

การโหวตอาจไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดในการตัดสินใจร่วมกัน วิธีการต่อไปนี้จะช่วยให้กลุ่มมีโอกาสร่วมคิด และรับฟังความคิดเห็นของกันและกันอย่างถี่ถ้วนก่อนตัดสินใจ

เมื่อมีตัวเลือกหรือสิ่งที่ต้องการจำนวนหนึ่ง  
และต้องการลงมติว่าจะเลือกอะไร



### ตกลงเป้าหมายหรือความต้องการ

ในการเลือกทำ/เลือกสิ่งนี้ กลุ่มต้องการให้เกิดอะไร เพื่อใช้เป็นหลักในการพิจารณาว่า ทางเลือกนั้นเกี่ยวข้องกับเป้าหมายหรือไม่

(เช่น ต้องการลดก๊าซเรือนกระจกลงกี่เปอร์เซ็นต์ ประหยัดค่าใช้จ่ายได้กี่เปอร์เซ็นต์ ทำให้เร็วขึ้นกี่เปอร์เซ็นต์หรือไม่ต่ำกว่าเท่าใด)



### คิดหลักเกณฑ์ในการเลือก

เช่น ง่าย ไม่มีค่าใช้จ่าย ทำแล้วไม่ถูกล้อ เป็นต้น



### แบ่งหลักเกณฑ์

**คัดออก** - ทางเลือกใดๆ ถ้าไม่ผ่านหลักเกณฑ์ข้อนี้ ให้ตัดออก ไม่ควรมีเกินสองข้อ เช่น ไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่เป็นอันตราย

**ตามความต้องการ** - มีได้หลายข้อ แต่ละข้ออาจมีน้ำหนักไม่เท่ากัน ให้กำหนดน้ำหนักของแต่ละข้อ เช่น ลดจำนวนก๊าซได้มาก ทำได้หลายครั้งต่อวัน น้ำหนักกำหนดให้เป็นตัวเลข เช่น 1, 2, 3 เรื่องที่ให้น้ำหนักมากให้ตัวเลขมาก



## การให้คะแนน (ตารางตัวอย่าง)

กระบวนการนี้เพื่อสร้างหลักเกณฑ์ร่วมกันให้ชัดเจนก่อนลงคะแนน และใช้คะแนนรวมในการสรุป  
 แทนการโหวต ช่วยให้เกิดการพูดคุย หากจุดร่วมกันให้มากที่สุดในทุกขั้นตอน

ทางเลือก	บังคับ ผ่าน/ไม่ผ่าน	หลักเกณฑ์	น้ำหนัก (1-3)	คะแนนเต็ม 5					
				ทางเลือกที่ 1		ทางเลือกที่ 3		ทางเลือกที่ 4	
				คะแนน	คุณน้ำหนัก	คะแนน	คุณน้ำหนัก	คะแนน	คุณน้ำหนัก
ทางเลือกที่ 1	ผ่าน	A	2	5	10	2	4	1	2
ทางเลือกที่ 2	ไม่ผ่าน	B	2	1	2	3	6	2	4
ทางเลือกที่ 3	ผ่าน	C	3	4	12	1	3	3	9
ทางเลือกที่ 4	ผ่าน	D	1	2	2	4	4	5	5
		คะแนนรวม			26		17		20

### 3. “สำรวจชุมชน”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ครอบคลุมถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวและสร้างจิตสำนึกในการแก้ไขปัญหา

อุปกรณ์ ไม่มี

#### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้ได้ตระหนักถึงปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัว ระบุบทบาทที่จะร่วมแก้ไขปัญหา และฝึกการทำงานร่วมกันในกลุ่มขนาดใหญ่”

2. **ครูอธิบายกิจกรรม** เป็นกิจกรรมที่ทั้งห้องรับผิดชอบร่วมกัน

- ให้ทำการสำรวจปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน (สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ทำการสำรวจโรงเรียน) เลือกประเด็นปัญหาที่ต้องการนำเสนอ ให้นำเสนอทางเลือกในสองระดับ คือ ทางเลือกในระดับบุคคล และทางเลือกสำหรับผู้มีอำนาจตัดสินใจ (ครูประสานงานกับผู้บริหารโรงเรียน และผู้นำชุมชน)
- การนำเสนอปัญหา ให้มีข้อเท็จจริงและความรู้ในการอธิบายปัญหาตามหัวข้อต่อไปนี้
  - ระดับความรุนแรง (ความสูญเสียต่อชีวิต ทรัพย์สิน)
  - ปริมาณ/ความครอบคลุมของผลกระทบ (จำนวนคน พื้นที่)
  - การแพร่กระจายหรือการขยายตัวของสถานการณ์ปัญหา (ยากง่ายในการควบคุม)
- แบ่งลักษณะการทำงานออกเป็นสามระยะ
  - ระยะที่หนึ่ง วางแผนการสำรวจ และออกปฏิบัติการสำรวจ
  - ระยะที่สอง นำเสนอปัญหา
  - ระยะที่สาม นำเสนอวิธีแก้ไขปัญหา (ซึ่งนักเรียนต้องทำการประสานงานในรายละเอียด ครูจะติดต่อแจ้งโครงการนี้ไว้ล่วงหน้า)

3. **ครูกำหนดเวลาของการทำงานแต่ละช่วง** นักเรียนต้องนำเรื่องมาปรึกษา/รายงานเมื่อใด

#### 4. ครูจัดให้นักเรียนได้ทบทวนการเรียนรู้ตามระยะของงาน

<b>ระดับกลุ่ม</b>	อะไรที่เราทำได้ดี อะไรที่เราอยากแก้ไข ถ้าต้องให้คำแนะนำรุ่นน้องในการทำโครงการแบบนี้ มีข้อเสนออะไรบ้าง
<b>ระดับบุคคล</b>	ฉันได้ใช้ความถนัดของฉันอย่างไรบ้าง ฉันได้ลองทำในสิ่งที่ท้าทายมากขึ้นอย่างไรบ้าง สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้ มีอะไรบ้าง

### สำหรับครู

การจัดโอกาสให้นักเรียนได้นำเสนองานให้กับผู้ใหญ่แทนการทำรายงานในชั้นเรียน เป็นการสร้างเงื่อนไขที่ดีในการกระตุ้นทักษะการนำเสนอการคิดในมิติต่างๆ การสร้างความมั่นใจในตนเอง และทักษะการเรียนรู้จากการลงมือทำ

การใช้ประสบการณ์ที่มีอยู่ในใจที่ยังใหม่ที่มีระดับความท้าทายมากสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติที่ต้องเริ่มจากง่ายไปสู่ความซับซ้อนในวัยเด็ก ความอยากรู้อยากเห็นตามธรรมชาติทำให้เด็กกล้าลองและได้เรียนรู้จากประสบการณ์ แต่ความอยากรู้อยากเห็น ความกล้าทดลองมีแนวโน้มลดน้อยลงไปตามอายุ จนกลายเป็นข้อจำกัดในการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ทำให้การพัฒนาทักษะเป็นเรื่องยากขึ้น การจัดกิจกรรมให้เยาวชนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงให้รู้ถึงคุณค่าของการทำงานในเรื่องที่ท้าทายความสามารถให้ตระหนักถึงศักยภาพการเรียนรู้ของตนเอง เป็นการสร้างพื้นฐานของการเรียนรู้ตลอดชีวิต

สำหรับครูที่จะช่วยสนับสนุนนักเรียนให้ได้รับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ต้องเข้าร่วมประชุมเพื่อแนะนำตามลำดับขั้น ช่วยให้มีการแบ่งงานที่สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจ ทำให้กลุ่มแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ให้ฝึกซ้อมเพื่อสร้างความมั่นใจ การให้ข้อเสนอแนะของครูอย่างเจาะจงจะช่วยสร้างกำลังใจให้กับนักเรียนอย่างมาก (ดูบทที่สอง การสังเกตพฤติกรรมและให้ข้อเสนอแนะ) และควรให้นักเรียนให้ข้อเสนอแนะกันและกันด้วย

โอกาสในการนำเสนอผลงานมีหลายแบบ ครูควรให้นักเรียนเป็นผู้หาวิธีด้วยการขอปรึกษาหมวดวิชาหรือผู้บริหาร ติดต่อสอบถามกับผู้นำในท้องถิ่น โดยครูเป็นผู้ช่วยประเมินว่าวิธีใดเป็นการเรียนรู้ที่มีคุณค่า ตัวอย่างที่อาจเป็นไปได้ คือ ขอสัมภาษณ์ผู้นำท้องถิ่นในขั้นตอนการสำรวจ ขออนุญาตเข้าพบเพื่อเสนอรายงาน หรือขอเชิญผู้นำท้องถิ่นมาร่วมประชุมที่โรงเรียนโดยมีผู้บริหารโรงเรียนเข้าร่วมด้วย ขอเข้าร่วมประชุมกับ อบต. เป็นหนึ่งวาระของการประชุม จัดนำเสนอต่อที่ประชุมผู้ปกครอง เป็นต้น

หัวใจสำคัญของบทนี้ คือ จัดการเรียนรู้ให้นักเรียนมีความรอบรู้ต่อปัญหาและผลกระทบของสิ่งแวดล้อมระดับชุมชนใกล้ตัวและระดับโลก มีความตระหนักต่อบทบาทหน้าที่ในฐานะที่เป็นผู้มีส่วนสร้างผลกระทบและได้รับผลกระทบ เมื่อรู้แล้วหาทางลงมือทำทันที ได้เรียนรู้สาระและทักษะไปพร้อมกัน

## บทที่หก การสอนเรื่องสื่อกับการบริโภค

“

### สิ่งที่ควรคาดหวัง

- มีความคิดรวบยอดในการบริโภคอาหาร
- รู้เท่าทันสื่อ
- มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
- กล้าแสดงออกตามแนวทางการบริโภคของตน

”

”

### ตัวอย่าง

- นักออกแบบ
- ชนม
- การเปลี่ยนแปลง
- นักเขียน นักวาด  
นักเล่า

“

ต้องยอมรับว่าปัจจุบัน สื่อและอุตสาหกรรมการผลิตอาหาร ยา และสินค้าอื่นๆ มีอิทธิพลต่อการบริโภคในระดับที่ไม่เคยมีมาก่อน บริบทของการจัดการเรียนรู้เรื่องการบริโภคจึงไม่อาจมองข้ามเรื่องสื่อการขายสินค้าและบริการ ขณะเดียวกัน ความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์อาหาร ยา และการแพทย์ ได้นำความรู้ใหม่จำนวนมากเข้ามาในองค์ความรู้ของมนุษย์ เราอยู่ในโลกที่มีข้อมูลข่าวสารหลังไหลเข้ามาจำนวนมาก ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การสื่อสาร การเรียนรู้เรื่องการบริโภค เป็นเรื่องที่มีองค์ประกอบมากขึ้น ซับซ้อนขึ้นกว่าการเรียนรู้เรื่องโภชนาการที่เคยเป็นมาในอดีต

## 1. สิ่งที่เราควรคาดหวัง

เดิมมีแต่เรื่องอาหารหลักห้าหมู่ การดูป้ายสินค้า การเลือกอาหารเป็นเรื่องพื้นฐานของการสอน สุขศึกษา แต่กระแสของบริโภคนิยมที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อการค้าโดยใช้ความรู้ทางพฤติกรรม และจิตวิทยา มาสร้างความน่าสนใจ จูงใจให้เกิดความต้องการ ทำให้การจัดการเรียนรู้เป็นเรื่องที่ขยายจากการบริโภคอาหาร ไปสู่การบริโภคสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ หัวข้อจึงต้องให้นักเรียนมีทักษะในเรื่องต่อไปนี้

- มีความคิดรวบยอด (Concept) ของโภชนาการและความปลอดภัยของอาหาร เพื่อช่วยให้สามารถสร้างสมดุลในการรับประทานอาหารและยา เชื่อมต่อกับความเข้าใจในสิ่งแวดล้อมที่จะไม่ส่งเสริมการสร้างมลพิษจากการบริโภค และป้องกันตัวเองจากการได้รับสารเคมีสะสม
- รู้จักการประเมินความน่าเชื่อถือของโฆษณา ผลการศึกษาเรื่องต่างๆ ที่ถูกอ้างถึง และที่นิยมส่งต่อผ่านสื่อสังคม สามารถค้นคว้ากลั่นกรองความรู้ที่ค้นพบใหม่ๆ เพื่อหาทางเลือกที่ตอบสนองภาวะสุขภาพ และความต้องการทางปัจจัยสี่อย่างเหมาะสมและปลอดภัย
- มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าและยอมรับความแตกต่างตามธรรมชาติของมนุษย์มากพอที่จะต้านทานการกล่อมเกลารองสื่อโฆษณาที่ทำให้รู้สึกว่ามีบางอย่างไม่ดีพอจนกว่าจะได้ใช้ผลิตภัณฑ์นั้น
- กล้าแสดงออกในแนวทางการบริโภคของตน อาจแตกต่างจากคนรอบข้าง เช่น การกินอยู่อย่างพอเพียง

## 2. ความคิดรวบยอดทางโภชนาการและความปลอดภัยของอาหาร

หมายถึงการจัดการเรียนรู้ให้เกิดความรู้พื้นฐานของความต้องการอาหารในทางชีววิทยา การจัดสมดุลของปริมาณแคลอรีที่เหมาะสมกับวัยและลักษณะการใช้ชีวิต การจัดสมดุลอาหารกับโรค ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยา ความรู้ในการประเมินสารอาหาร และสิ่งปรุงแต่งในอาหาร เครื่องดื่ม ขนมที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ถ้าเทียบกับปัจจัยสี่ พื้นฐานอันดับแรก คือ เรื่องของอาหารและยา นั่นเอง

ความเข้าใจในเรื่องสิ่งปรุงแต่งและสิ่งเจือปนที่เกินความจำเป็นในอาหาร เช่น ยาปฏิชีวนะที่อาจตกค้างในเนื้อสัตว์ นักเรียนต้องมีความรู้ในแง่ระบบการผลิตสมัยใหม่ เข้าใจห่วงโซ่อาหาร และเข้าใจว่าการเลือกบริโภคของตนมีส่วนต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพของสารตกค้างในทางใดทางหนึ่งได้ เช่น ความนิยมในการซื้อผักที่สวย ไร่แมลงจะเป็นการส่งเสริมให้เกษตรกรใช้สารฆ่าแมลง การบริโภคอาหารนอกฤดูกาลหรือนอกถิ่น มีผลให้เกิดความพยายามใช้สารเคมีในการรักษาสภาพความสดของอาหาร เป็นต้น ถ้าเรามองไม่เห็นความเชื่อมโยงของการบริโภคกับปัญหาสิ่งแวดล้อม เราก็จะส่งเสริมให้เกิดความไม่ปลอดภัยของอาหารด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

### 3. ประเมินความน่าเชื่อถือของโฆษณา และผลการศึกษาที่ถูกอ้างอิง

ในการเลือกบริโภคสิ่งต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากอาหารและยา เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ เราอยู่ในระบบเศรษฐกิจที่มีการผลิตเพื่อขายแทนที่การผลิตเพื่อใช้เอง หากสำรวจสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ในบ้านจะพบว่าเกือบทุกอย่างเป็นสิ่งที่จะต้องซื้อจากระบบการผลิตและจำหน่าย ดังนั้น ความสามารถในการพิจารณาคุณสมบัติความปลอดภัยของสินค้าจึงมีความสำคัญอย่างมาก นักเรียนต้องมีความสามารถในการวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล วิธีตรวจสอบแหล่งที่มา รู้ทันใน “สาร” ที่ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นความต้องการในการบริโภค และประเด็นที่ดูเหมือนเป็นเรื่องนอกเหนือจากสารวิชาการ แต่กลับมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาควบคู่กันไป คือ การรู้จักประมาณการบริโภค ความรู้ในการคัดเลือกสินค้าอุปโภคบริโภคนั้นเป็นเรื่องวิชาการ แต่การรู้จักประมาณในการบริโภคนั้นเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็น

ในการวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล นักเรียนต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกระบวนการวิจัย ทดลอง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะของกลุ่มประชากรที่ใช้วิจัย และการสรุปผลเพื่อนำไปใช้อ้างอิง นักเรียนต้องฝึกแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น ซึ่งมักปะปนกันในการสื่อสาร เพื่อเข้าใจว่าในเรื่องรายนั้นมีข้อเท็จจริงอยู่หรือไม่ วิธีการหาข้อเท็จจริงเชื่อถือได้หรือไม่ และสำหรับข้อคิดเห็นนั้น ก็ถือเป็นข้อมูลที่มาจากความคิดเห็นส่วนบุคคล (พนักงานขาย สคริปโฆษณาที่เขียนขึ้น) ที่ต้องประเมินความน่าเชื่อถือเช่นเดียวกัน

## 4. การมองเห็นคุณค่าของตัวเองและคุณค่า ของความแตกต่างตามธรรมชาติ

ดูผิวเผินเหมือนว่าเรื่องนี้ไม่เกี่ยวข้องในแง่สาระของการเลือกบริโภคแต่อย่างใด ที่จำเป็นต้องแยกประเด็นนี้ออกมาให้ชัดเจน เพราะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภค การมองเห็นคุณค่าของตัวเองเป็นเรื่องที่โรงเรียนต้องช่วยพัฒนาต่อจากพ่อแม่ วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจตามฮอร์โมนเพศ กำลังอยู่ในช่วงของการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ปฏิเสธพ่อแม่ เลียนแบบเพื่อน หัวใจกับการยอมรับของสังคม ไม่นั่นใจกับรูปร่างหน้าตาที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สภาวะเช่นนี้ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มถูกโน้มน้าวให้ใช้สินค้าที่นิยมใช้ภาพลักษณ์ในการโฆษณา กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเมื่อเห็นแล้วรู้สึกเปรียบเทียบว่าตนเองขาด พร่อง ไม่สมบูรณ์ เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์นั้นแล้ว ความไม่สมบูรณ์ เช่น หน้าเป็นสิ่วไม่เรียบเนียน ผิวไม่ขาวผ่อง หน้าอกเล็ก ก็จะกลับเป็นเหมือนนางแบบซึ่งผ่านการคัดเลือกมา เพื่อให้ได้ภาพของคุณลักษณะที่นำมาเป็นสัญลักษณ์ ในการส่งเสริมการขาย ซึ่งไม่ได้สะท้อนความหลากหลายตามธรรมชาติ บางประเทศต้องออกกฎหมาย เช่น ประเทศฝรั่งเศสห้ามไม่ให้ใช้นางแบบที่พอมเกินไปมาเป็นสื่อโฆษณาแฟชั่น นอกจากนี้ ยังมีการใช้เทคนิคแต่งภาพเพื่อให้เป็นไปตามจินตนาการของผู้สร้างสื่อมากขึ้น การเห็นซ้ำ ๆ จากสื่อรอบทิศเช่นนี้ ถ้าหากไม่ตั้งสติและมีความเข้าใจจุดประสงค์ของ “สาร” ที่ส่งมาจากโฆษณา ก็เป็นเรื่องยากที่ใคร จะนึกได้ทันว่าสิ่งไหนเป็นความจริง สิ่งไหนถูกออกแบบมา จึงเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ว่าทำไมภาพลักษณ์มีผลกับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ของวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงค้นหาตัวตน

ด้วยเหตุนี้การให้สาระเรื่องของการบริโภคจึงเป็นโอกาสในการเสริมสร้างพัฒนาการของวัยรุ่นให้มองเห็นคุณค่าในตัวเอง การมุ่งจัดการศึกษาแบบนักเรียนเป็นศูนย์กลางเป็นแนวทางจะทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาศักยภาพโดยรวมควบคู่ไปกับการเรียนรู้เนื้อหาสาระ สังเกตได้ว่าเมื่อเรามุ่งที่ศักยภาพโดยรวมและทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เรื่องเหล่านี้จะปรากฏอยู่ในการจัดการเรียนสาระต่าง ๆ เช่น ตัวอย่างการสอนในบทการจัดเพศวิถีศึกษา **เรื่องเท่เพราะแตกต่าง** ก็มีจุดประสงค์ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเอง ในแง่การจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน ถ้าครูเห็นว่ากิจกรรมนั้นเข้าถึงความสนใจของนักเรียนอย่างจริงจัง และยังมีแรงส่งไปสู่การเปิดรับเนื้อหาอื่น ครูสามารถสลับเนื้อหาในแผนการสอนใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับจังหวะความสนใจของนักเรียน การสังเกตและความยืดหยุ่นของครูที่ยืดเอาการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นหลัก จะช่วยให้การเรียนการสอนสุขภาวะประสบความสำเร็จในแง่การสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้มากขึ้น



## 5. ส่งเสริมให้กล้าแสดงออกถึงแนวทางการบริโภคของตน

การบริโภคเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทุกวัน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคจึงเป็นเรื่องที่ควรส่งเสริมให้ลงมือทำทันที (แม้นักเรียนจะไม่สามารถควบคุมการเลือกอาหารและผลิตภัณฑ์ของครอบครัวได้ทุกอย่าง) พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ขัดต่อกฎระเบียบ ไม่ได้สร้างผลกระทบต่อผู้อื่น โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเลือกเพื่อสุขภาพควรได้รับการสนับสนุนจากครูและโรงเรียนให้ทำได้ เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคารพสิทธิและเกิดประสบการณ์ที่ดีในการกล้าลงมือทำเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง แม้เป็นแนวทางที่ไม่ตรงกับคนส่วนใหญ่ เช่น นำกล่องใส่อาหารมาใช้แทนการซื้ออาหารที่บรรจุกล่องโฟม เป็นต้น นอกจากการส่งเสริมการปฏิบัติในระดับบุคคล ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงออกในการผลักดันการเปลี่ยนแปลงในระดับโรงเรียนและชุมชนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินการของโรงเรียนสุขภาพโดยตรง

## 6. ตัวอย่างการจัดกิจกรรม

- 6.1 นักออกแบบ
- 6.2 ขนมน
- 6.3 การเปลี่ยนแปลง
- 6.4 นักเขียน นักวาด นักเล่า

## 6.1 “นักร้องแบบ”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

**อุปกรณ์** รูปตัวอย่างฉลากที่บอกส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ หรือให้นักเรียนนำขวด  
กล่องของผลิตภัณฑ์ที่ใช้ประจำมาจากบ้าน

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้รู้ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันและเรียนรู้การวิเคราะห์สื่อ”

2. **ครูให้นักเรียนช่วยกันจัดกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน** เช่น กลุ่มที่ใช้กับผิวหนัง ผม กลุ่มที่ใช้ในการทำความสะดวกสบายในบ้านเรือน กลุ่มที่ใช้ในอาหารสำเร็จรูป และแบ่งกลุ่มนักเรียนตามผลิตภัณฑ์ ให้นักเรียนดูฉลากสินค้าและนึกถึงโฆษณาที่จำได้ และให้โจทย์งานกลุ่มดังนี้

“บริษัทต้องการสร้างผลิตภัณฑ์ชนิดใหม่ที่มีความแตกต่างจากที่วางจำหน่ายตามท้องตลาด จึงตั้งทีมงานที่เป็นฝ่ายการตลาดและฝ่ายพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ทำการศึกษาค้นคว้าและออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่มาแนะนำเสนอโดยยังไม่ต้องทำการศึกษาเรื่องต้นทุน”

3. **ครูให้แนวทางในการวางแผนการทำงาน**

- ระดมสมองว่ามีสินค้าในกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่รับผิดชอบอยู่ที่แบบ จัดหมวดหมู่ย่อยของสินค้า สินค้าที่นำมาศึกษาในหมวดหมู่ย่อยไม่ควรน้อยกว่าสามยี่ห้อ
- ศึกษาเปรียบเทียบส่วนประกอบของสินค้า คำพูด/ภาพโฆษณาและวิธีโฆษณาของสินค้านั้นๆ ต้องมีการเก็บข้อมูลจริง มีสถิติประกอบ
- ศึกษาคุณสมบัติของส่วนประกอบ ผลต่อสุขภาพของผู้ใช้
- ออกแบบสินค้าใหม่ มีหลักการเหตุผลของการออกแบบ เน้นที่คุณสมบัติของสินค้าส่วนประกอบอะไรที่จะระมัดระวังหรือหลีกเลี่ยง
- ออกแบบจุดขาย (Selling Point) ของสินค้า ที่ทำให้สินค้านั้นมีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากสินค้าที่มีในตลาด

- มีวิธีนำเสนอที่โน้มน้าวใจให้แผนสินค้าใหม่นี้ได้รับอนุมัติ มีเอกสารเนื้อหาของการวิจัยแจกในรูปแบบที่ใช้ตาราง กราฟ และให้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่กระชับพร้อมแหล่งที่มา
- ให้นักเรียนใช้กิจกรรมนี้ในการเรียนรู้การทำงานเป็นทีม เป็นองค์ประกอบหนึ่งของบทเรียน

**4. ครูจัดหาความช่วยเหลือจากภายนอก** เช่น ขอรับบริจาคชนิดยสารจากเพื่อนครูหรือผู้ประกอบการ ขอให้นักเรียนได้สัมภาษณ์ผู้ประกอบการที่ทำงานเกี่ยวข้อง ให้นักเรียนจองห้องคอมพิวเตอร์สำหรับค้นคว้า หรือจองห้องประชุมโรงเรียนในช่วงการนำเสนอ ชวนผู้ประกอบการที่มีประสบการณ์และสนใจมาเข้าฟังการนำเสนอด้วย เป็นต้น

**5. ครูจัดให้นักเรียนได้สรุปการเรียนรู้ในแง่เนื้อหาสาระและทักษะที่ได้รับจากการทำงานเป็นทีม**

## 6.2 “ขนม”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมต้น

**อุปกรณ์** ถุงขนม ขวดเครื่องดื่ม กล่องนมตามรส ตารางการย่อยสลายขยะ

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกขนม เครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ และดีต่อสิ่งแวดล้อมโลก”
2. **ให้นักเรียนเขียนรายการที่รับประทานในสามสัปดาห์ที่ผ่านมา** เข้าไม่ใช่อาหารหลักที่รับประทานกับครอบครัว เช่น ขนม เครื่องดื่ม นม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

3. แจกอุปกรณ์และแบ่งรายการขนม เครื่องดื่มที่เตรียมไว้ให้นักเรียนทำงานเป็นกลุ่มย่อย รวบรวมว่าอาหารเหล่านั้นมีส่วนประกอบอะไรบ้างในปริมาณเท่าใด เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แคลเซียม โซเดียม หรือปริมาณน้ำตาล แป้ง
4. ครูเขียนกระดานหรือให้ดูจากหนังสือเรียน ตารางแสดงจำนวนสารอาหารที่ต้องการของนักเรียนวัยรุ่น สอนวิธีคำนวณจำนวนแคลอรีจากอาหาร และจำนวนแคลอรีที่จะถูกเผาผลาญในกิจกรรมประจำวัน
5. ให้นักเรียนช่วยกันประมาณว่า ตามลักษณะการบริโภคโดยรวมของเด็กนักเรียน ในหนึ่งสัปดาห์มีการบริโภคขนม เครื่องดื่ม โดยเฉลี่ยจำนวนเท่าใด จากนั้นแต่ละกลุ่มนำไปคำนวณจำนวนแคลอรี ส่วนประกอบต่างๆ และนำเสนอให้กลุ่มอื่นทราบ
6. ครูตั้งคำถามชวนคิดว่า
  - การรับประทานอาหารจานหลักร่วมกับขนม เครื่องดื่มเหล่านี้ ทำให้การได้รับสารอาหารของนักเรียนอยู่ในภาวะใด มีผลอย่างไรกับสุขภาพ
  - เมื่อคิดเทียบกับการใช้พลังงานของนักเรียน ได้รับเกินหรือขาดอย่างไร (ให้แต่ละคนคิดถึงกิจกรรมและจำนวนที่เกินหรือขาดของตัวเอง)
  - มีขยะจากการรับประทานมากเพียงใด (ให้คำนวณจำนวนของ กล่อง ขวดพลาสติก) และโลกต้องการเวลาเท่าใดในการย่อยสลาย (ครูให้ข้อมูลเวลาในการย่อยสลาย)
7. ครูอธิบายเพิ่มเติมให้ได้ข้อมูลครบถ้วนในเรื่องสารอาหาร การรักษาสมดุลของการรับประทานกับกิจกรรมประจำวัน และผลต่อเนื่องถึงสิ่งแวดล้อมจากการรับประทานขนม เครื่องดื่ม
8. ครูขอระดมความคิดเห็นว่า นักเรียนจะทำอะไรเพื่อตัวเองและสิ่งแวดล้อมได้บ้างเกี่ยวกับขนม เครื่องดื่ม และให้เลือกหนึ่งอย่างที่เหมาะสมกับตัวเองเพื่อลงมือทำให้นักเรียนทำบันทึกมาส่งเมื่อครบหนึ่งเดือนและกลับมาทบทวนร่วมกันถึงความสำเร็จและวิธีการเอาชนะความเคยชิน ครูอาจขออนักเรียนหนึ่งคนเล่าทุกสัปดาห์ถึงสิ่งที่ทำอยู่ก่อนครบกำหนดส่ง

## คุณรู้ไหมว่าขยะแต่ละประเภทใช้เวลาย่อยสลายกี่ปี

เปลือกผลไม้  2-5 สัปดาห์	ก้นบุหรี่  1-5 ปี	กล่องน้ำผลไม้ กล่องนม 5 ปี 	ถุงขยะพลาสติก  10-20 ปี
ถุงขยะพลาสติก เป็นอันตรายต่อ สิ่งมีชีวิตในทะเล	ผ้าใยสังเคราะห์  30-40 ปี	กระป๋องโลหะ  50 ปี	กระป๋องอลูมิเนียม  80-100 ปี
ขวดพลาสติก  450 ปี	ขวดแก้ว  1 ล้านปี	<b>โฟม</b> 50 ปี	กล่องเคลือบ ฟิล์มพลาสติก  20-30 ปี
แห อวน  30-40 ปี	<b>เอ็นตกปลา</b> 600 ปี	เศษแหอวนและอุปกรณ์ ตกปลาที่ตกค้างอยู่ใน ทะเลทำให้ปะการังและ สิ่งมีชีวิตในทะเลตายได้	ท่อนพลาสติก ท่อนโฟม  80 ปี
รองเท้าหนัง  50 ปี	ถ่านไฟฉายที่ใช้แล้วมี สารพิษรั่วซึมซึ่งเป็น อันตรายต่อสิ่งมีชีวิตใน ทะเลรวมถึงมนุษย์ด้วย	ถ่านไฟฉาย  100 ปี	<b>โปรดช่วยกัน ทิ้งขยะลงถัง</b>

**ทำไมขยะถึงส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทางทะเล?**



สมาคมกรีนฟินส์

ขยะที่ถูกทิ้งลงพื้น ชายหาด หรือทะเล ใช้เวลายาวนานมาก กว่าที่จะย่อยสลาย ขยะส่งผลกระทบต่อชีวิตสัตว์ในทะเลมากมาย เต่าทะเลต้องตาย เพราะหลงกินถุงพลาสติกแทนแมงกะพรุน วันนี้เราผลิตขยะกันก็ขึ้น... มาช่วยกันลดขยะตั้งแต่วันนี้ดีกว่า...

[www.greenfins-thailand.org](http://www.greenfins-thailand.org)

### 6.3 “กำลังใจ”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (อาจทำต่อเนื่องจากกิจกรรมที่ 6.1 หลังจากได้เรียนผ่านไปอย่างน้อยหนึ่งเดือน)

**อุปกรณ์** กระดาษกิจกรรม “ฉันทโนนาคต”

#### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้นักเรียนสร้างสุขภาพที่ดีจากการเลือกบริโภค และเข้าใจวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม”
2. **ครูนำเข้าสู่กิจกรรม** ด้วยการขอฟังประสบการณ์จากนักเรียนที่เคยหาทางลดน้ำหนักถามว่าอะไรที่ทำให้ทำได้ต่อเนื่อง อะไรที่ทำให้เลิกล้ม
3. **ครูเขียนวงจรการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม** ชี้ให้เห็นว่าจุดที่เป็นรอยต่อของการลงมือทำตามความรู้และจุดที่ทำได้ต่อเนื่องเป็นจุดเปราะที่ทำให้เรารู้แต่ไม่นำความรู้ไปใช้ได้จริง ครูนำผลของกิจกรรมที่นักเรียนได้ทำไว้ในกิจกรรม 6.1 มาให้นักเรียนทบทวนประกอบการอธิบาย และให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา (ให้นักเรียนบอกสิ่งที่เคยคิดจะทำ อาจจะเคยลงมือทำแล้ว หรือยังไม่ถึงขั้นลงมือทำ)
4. **ครูให้นักเรียนจินตนาการถึงตัวเองตอนห้าปีข้างหน้า** ด้วยการหลับตา หายใจเข้าออกยาว นึกถึงผลลัพธ์ที่อยากเห็นจากการเลือกบริโภค รูปร่างหน้าตาในตอนนั้น ความรู้สึกนึกคิดต่อตัวเอง ตอนนั้นทำอะไรอยู่ คนรอบตัวปฏิบัติต่อเราอย่างไร
5. **ขอให้นักเรียนจับคู่** เล่าให้เพื่อนฟังภาพในอนาคตที่จินตนาการไว้ จากนั้นขอให้นักเรียนที่เกิดแรงบันดาลใจจากจินตนาการของเพื่อนเล่าให้ชั้นเรียนฟัง (ขออนุญาตเจ้าของเรื่องด้วย เพราะบางเรื่องนักเรียนอาจไม่ต้องการเล่าให้ผู้อื่นฟัง)

## 6. ครูอธิบายตัวช่วยในการเปลี่ยนพฤติกรรมให้ยั่งยืน

- การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ไม่ยากและไม่มากเกินไป เป็นเป้าหมายที่ละขั้นที่จะนำไปสู่เป้าหมายใหญ่
- ทางเลือกที่จะทำนั้นสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง
- การให้รางวัลตัวเอง และการขอการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด
- การทบทวนความตั้งใจ หาทางหรือหาที่ปรึกษา ขอความช่วยเหลือเพื่อแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นทันที

7. **ให้นักเรียนแต่ละคน** เขียนตัวเองในจินตนาการ เป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง สิ่งที่จะลงมือทำ สิ่งที่จะทำให้ล้มเลิกหรือทำไม่ต่อเนื่อง แล้วจับคู่คุยกับเพื่อนเพื่อร่วมกันหาตัวช่วยที่จะทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ถึงจุดใดจะให้รางวัลอะไรแก่ตัวเอง (ขอจากเพื่อนได้ด้วย) และเขียนลงกระดาษ จากนั้นครูรวบรวมกระดาษเพื่อนำไปอ่านและจะนำมาสนับสนุนนักเรียนแต่ละคนตามความเห็นสมควร

8. **ครูขอหรือวันเวลา** ที่นักเรียนคิดว่าเป็นระยะที่จะให้รางวัลตัวเองครั้งแรก

9. **ครูขอให้นักเรียนจำนวนหนึ่ง** เล่าถึงรางวัลที่จะให้ตัวเอง และถามเพื่อนที่เป็นคู่คิดว่าจะให้อะไรเพื่อน (ที่ไม่ใช้เงินซื้อ ต้องทำด้วยตัวเอง คำพูดพิเศษ เป็นต้น) และขอให้นักเรียนหาสัญลักษณ์ เช่น รูปภาพ สติกเกอร์ วัสดุต่างๆ ที่เป็นเครื่องเตือนใจ โดยให้นำมาประดับในห้องเรียน

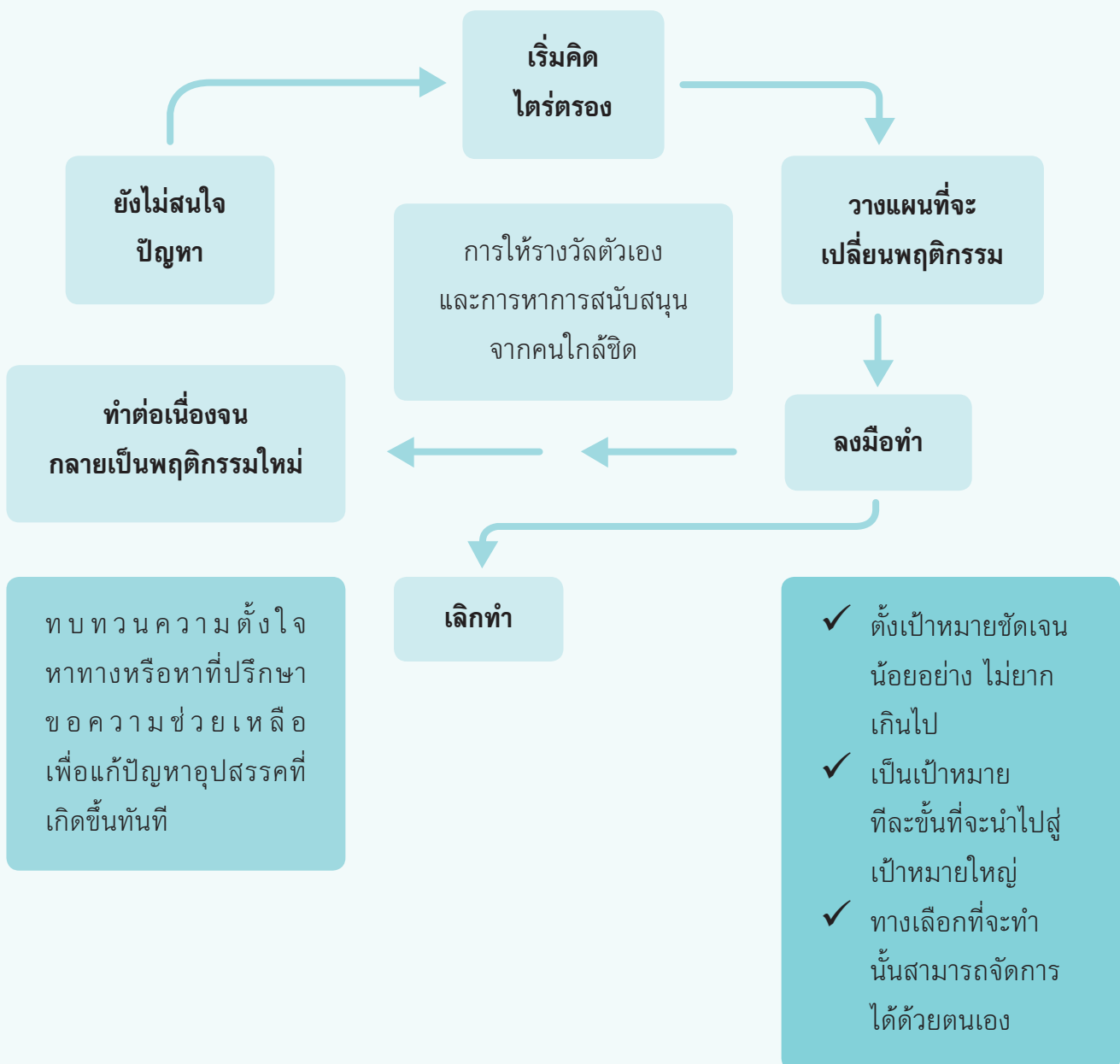
9. ก่อนถึงวันที่กำหนด **ครูเตือนนักเรียนให้เตรียมตัวมาร่วมกิจกรรม** (นำรางวัลมาด้วย ถ้าเป็นสิ่งของ) และสอบถามนักเรียนว่าต้องการให้เป็นวาระพิเศษอย่างไรบ้าง ครูอาจใช้เวลาในช่วงทำกิจกรรมหลังคาบเรียน หรือแบ่งเวลาของคาบเรียนเพื่อกิจกรรมนี้ ต้องระวังความกดดันของนักเรียนที่อาจทำไม่ได้ กิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้ ไม่ว่าจะทำได้หรือไม่ได้ก็เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการลงมือทำ

10. ในวันที่จัดกิจกรรม **ครูขอให้นักเรียนใช้การทบทวนในวันนี้เพื่อการเรียนรู้** ไม่ว่าจะทำได้หรือทำไม่ได้ ครูชี้ว่าบทเรียนนี้จะช่วยให้นักเรียนนำไปใช้กับเรื่องการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ในชีวิต หรือช่วยแนะนำผู้อื่น ครูขอให้นักเรียนจับคู่เดิม เล่าสิ่งที่ได้ทำมาในหัวข้อ
- ทำได้ตามที่ตั้งใจไว้มากน้อยเพียงใด
  - เอาชนะอุปสรรคระหว่างทางอย่างไร หรือต้องหยุดทำเพราะอะไร รู้สึกอย่างไรที่ทำได้หรือทำไม่ได้
  - ข้อคิดที่ได้จากประสบการณ์ตรง
11. **ครูขออาสาสมัคร** จากคนที่คิดว่าตัวเองเจอเรื่องยากกว่าจะผ่านมาได้ ให้เล่าสิ่งที่ผ่านมา และขอคนที่คิดว่าตัวเองยากกว่ามาเล่าอีกสองสามคน (ความยากของคนหนึ่งอาจเป็นเรื่องไม่ยากนักสำหรับคนอื่น)
12. จากนั้น **ขอความคิดเห็นจากคนที่เลิกทำว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง** และจะลงมือทำใหม่อย่างไร ขอคำแนะนำจากเพื่อนในห้อง
13. **ครูจัดเวลาของการให้กำลังใจ** ให้เพื่อนที่จับคู่กันให้รางวัล และให้กำลังใจ สำหรับคนที่ทำไม่ได้ ครูขอบคุณนักเรียนที่ช่วยสนับสนุนการฝึกเปลี่ยนพฤติกรรมของเพื่อน



## สำหรับครู

### โมเดลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change Model)



ที่มา: สุปรียา ตันสกุล วารสารสุขศึกษา มกราคม-เมษายน 2550 ปีที่ 30 ฉบับที่ 105

ครูควรอ่านเอกสารจากกิจกรรมที่นักเรียนทุกคนเขียนเรื่อง **ฉันในอนาคต** เพื่อให้คำแนะนำเป็นรายบุคคลให้เข้าใจเรื่องการตั้งเป้าหมาย และการกำหนดวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม สามารถทำได้จริง ความล้มเหลวของการพยายามมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพนั้นไม่ได้ขึ้นกับระดับของความรู้ แต่เกิดจากการรู้จักตั้งเป้าหมายและการหาวิธีที่ชัดเจนในการลงมือทำไปตามลำดับ ไม่ยากเกินไป ถ้าไม่ทำก็สามารถรู้ตัวได้ทันที การรู้จักวิธีสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง สร้างเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมที่จะเป็นแรงสนับสนุนให้ไม่เลิกล้มง่าย ๆ ทักษะดังกล่าวไม่ได้สำคัญต่อสุขภาวะเท่านั้น ยังเป็นทักษะที่ใช้กับเรื่องอื่นในชีวิต และเป็นหนึ่งในทักษะของศตวรรษที่ 21 ด้วย



## ฉันในอนาคต

รูปร่าง หน้าตา บุคลิก  
เป็นใคร ทำอะไรอยู่  
คนอื่นจะพูดถึงฉันว่า ...  
ฉันจะรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง

เป้าหมายระยะแรกของฉัน คือ

ฉันจะต้องลงมือทำสิ่งนี้

อะไรที่จะเป็นสิ่งที่ขัดขวาง

ฉันจะให้กำลังใจตัวเองได้อย่างไร

ฉันต้องการแรงสนับสนุนต่อไปนี้

## 6.4 “นักเขียน นักเล่า นักวาด”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

อุปกรณ์ ไม่มี

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้นักเรียนใช้ความถนัดในการนำเสนอข้อค้นพบใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค”
2. **ครูชี้แจงงานว่า** เป็นงานรายบุคคลที่จะฝึกให้นักเรียนทำการวิจัยในเรื่องที่สนใจ และเป็นเรื่องใหม่ที่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยรู้มาก่อน โดยมีกติกา ดังนี้ (สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ครูควรให้เป็นงานกลุ่ม)
  - 2.1 เลือกได้ว่าจะเสนอในรูปแบบใด ระหว่างเขียนบทความ เขียนการ์ตูน จัดรายการให้ความรู้ทางวิทยุหรือโทรทัศน์ (ให้อัดเสียงหรือถ่ายวิดีโอส่ง)
  - 2.2 บอกเหตุผลที่สนใจเรื่องนี้ พร้อมกับคำถามสำคัญที่ต้องการค้นคว้า
  - 2.3 ให้ระบุที่มาของข้อมูล ต้องเป็นการศึกษาหรือรายงานจากแหล่งต้นทางที่มีความน่าเชื่อถือ (ไม่ใช่จากแหล่งที่ไปคัดลอกมาเผยแพร่) เช่น เว็บไซต์ของหน่วยงานที่ทำการศึกษา หรือเว็บไซต์ขององค์กรวิชาชีพ และต้องหาจากแหล่งข้อมูลมากกว่าสามแหล่ง
3. **ครูยกตัวอย่างให้นักเรียนเข้าใจขอบเขต** ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคว่าหมายถึงความถึงทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์ทุกชนิดที่มีผลกับสุขภาพ รวมถึงวิธีการบริโภค เช่น การงดอาหารเย็นที่ได้รับการพิสูจน์ทางการแพทย์และได้รับรางวัลโนเบล บรรจุภัณฑ์ที่กินได้ เป็นต้น

4. **ครูให้นักเรียนหาข้อมูลเบื้องต้น**และส่งงานในข้อ 2.1 และ 2.2 เพื่อกำหนดเรื่อง โดยให้เขียนใส่โปสเตอร์ติดรอบห้อง และให้นักเรียนช่วยกันให้คำถามชัดเจนขึ้น ถ้ามีหัวข้อตรงกันให้ลงรายละเอียดของความสนใจเพื่อไม่ให้เรื่องซ้ำกัน ครูขอให้นักเรียนช่วยสนับสนุนกันและกัน เมื่อทำการสืบค้นข้อมูลและพบว่าเป็นเรื่องที่เพื่อนกำลังค้นหาอยู่ให้ช่วยแนะนำ หากเพื่อนยังหาไม่พบ เป็นต้น
5. **ครูตกลงเวลา** สำหรับการค้นคว้าและผลิตผลงาน (ครูพิจารณาไม่ให้เกิดปริมาณงานที่เกินจำเป็น) และปรึกษาเรื่องการนำเสนองาน ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าจัดอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับความเหมาะสมในการค้นคว้า และจะชื่นชมเพื่อนด้วยวิธีใดบ้าง ที่ทำให้เราได้ความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมด้วยวิธีใดบ้าง

## บทที่เจ็ด

# เข้าใจพฤติกรรมเสพติดในยุคปัจจุบัน



### สิ่งที่เราควรคาดหวัง

- มองเห็นเส้นทางที่นำไปสู่ความเสี่ยง
- รับมือและใช้อิทธิพลของเพื่อนในทางบวก
- มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความมั่นคงภายใน
- เข้าใจลำดับขั้นของการเสพติด



### ตัวอย่าง

- เพื่อนชวน
- โอกาส
- โลกออนไลน์



ในอดีตเมื่อกล่าวถึงการเสพติด ล้วนแต่หมายถึงสารเสพติดเป็นหลัก เช่น ดินฝิ่น ดินสุรา ดินเฮโรอีน ยาบ้า ปัจจุบันการเสพติดแผ่ขยายออกทั้งในแง่ประเภทของสารออกฤทธิ์ที่มีมากชนิดและในแง่ของการเสพติดกิจกรรม เช่น ดินเกม เราจึงต้องทำความเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมที่ทำให้มนุษย์หันเข้าหาสภาวะเสพติดบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดหรือติดกิจกรรมจนกระทั่งไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ความก้าวหน้าในการศึกษาเรื่องสมองได้ให้คำอธิบายถึงสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความสุข ที่มาของอารมณ์และพฤติกรรมมนุษย์ ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจต่ออิทธิพลของเพื่อนในช่วงวัยรุ่น ช่วยย้ำความสำคัญของการรับรู้คุณค่าในตัวเอง การมีทักษะในการแก้ปัญหา การมีกิจกรรมประจำที่ช่วยให้มีทางเลือกในยามที่พบกับความทุกข์ การรู้โทษภัยของยาเสพติดเป็นเรื่องจำเป็นแต่ไม่เพียงพอที่จะช่วยวัยรุ่นให้หลุดออกจากวงจรที่นำไปสู่การเสพติด การจัดการเรียนการสอนเรื่องนี้จึงเป็นไปในทิศทางเดียวกับหัวข้ออื่น คือ มุ่งสร้างทักษะควบคู่ไปกับการเรียนรู้เนื้อหา

## 1. สิ่งที่เราควรคาดหวัง

การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติดควรจะช่วยให้นักเรียนมองเห็นไปจนถึงปลายทางว่า จากจุดตั้งต้นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเสพติด แต่เป็นแรงดึงดูดอย่างอื่นหรือเหตุผลอื่นที่ทำให้พวกเขาได้ลองได้ทำซ้ำจนกว่าจะรู้ตัว สมอังกี้ตอยู่ภายใต้การควบคุมของยาหรือพฤติกรรมนั้นๆ เสียแล้ว การจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นให้นักเรียน

- เข้าใจถึงปัจจัยภายใน เช่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการหลบเลี่ยงบรรยากาศภายในบ้าน ต้องการหาความสนุกมาแก้เบื่อ เป็นต้น ได้มองเห็นว่าจากจุดเริ่มต้นธรรมดา เหล่านี้จะกลายเป็นโอกาสที่นำไปสู่ความเสี่ยงในเรื่องต่างๆ ได้อย่างไรบ้าง รวมทั้งจัดให้มีโอกาสสำรวจความเป็นไปได้จากพฤติกรรมของตนที่อาจเปิดทางให้นำไปสู่การเสพติดในท้ายที่สุด
- เข้าใจถึงลักษณะเฉพาะของวัยที่ทำให้เพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ได้ฝึกวิธีรับมือกับแรงดึงดูดหรือแรงผลักดันเพื่อช่วยให้สามารถพาตัวเองออกจากสถานการณ์ที่อาจจะนำไปสู่ความเสี่ยง
- สามารถประยุกต์ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของสมองกับยาเสพติดมาลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะสร้างความมั่นคงทางใจ รวมทั้งกิจกรรมที่ทำให้ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้มีทางออกที่ดียามประสบกับปัญหา
- มีความเข้าใจถึงลักษณะของการเสพติดที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ เช่น ติดอินเทอร์เน็ต ติดเกม

## 2. ตัวอย่างการจัดกิจกรรม

2.1 เพื่อนชวน

2.2 โอกาส

2.3 เกมออนไลน์

## 2.1 “เพื่อนชวน”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมต้น ให้เข้าใจเรื่องความรู้สึกกดดันจากเพื่อนและการปฏิเสธ (อาจจะต้องใช้เวลาสองคาบเรียน)

**อุปกรณ์** กรณีตัวอย่าง “โจ้” คำถาม และเอกสารเรื่องแรงกดดันจากเพื่อน และการตัดสินใจของวัยรุ่น

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจถึงความต้องการที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน และวิธีการปฏิเสธคำชวนที่รู้สึกไม่ปลอดภัย”
2. **ครูให้นักเรียนช่วยอ่านกรณีตัวอย่างให้เพื่อนฟังดัง ๆ** แล้วให้แบ่งกลุ่มย่อยเพื่อตอบคำถามแจกคำถามและเอกสาร เขียนไดอะแกรมบนกระดานเพื่อให้นักเรียนใช้ในการตอบคำถาม

ไปแล้วอาจจะเสี่ยงกับอะไรบ้าง

ถ้าไปจะให้ประโยชน์อะไรบ้าง

.....	.....
.....	.....
.....	.....

3. **เมื่อแต่ละกลุ่มได้คำตอบแล้ว ครูให้กลุ่มทำงานต่อ** เป็นการให้คะแนนความเสี่ยงและประโยชน์แต่ละข้อจากคะแนนเต็มสิบ โดยให้ตามความรู้สึกที่แท้จริง (ตัวเลขมากแปลว่าเสี่ยง / ประโยชน์มาก)

4. **ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอคำตอบและคะแนนที่ให้** จากนั้นครูตั้งคำถามว่า
  - ทำไมเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากกว่าวัยรุ่นอื่น ๆ (ให้ครูสังเกตคะแนนข้อที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับ/ถูกปฏิเสธ)
  - จะมีวิธีการอย่างไรบ้างที่วัยรุ่นจะได้รับประโยชน์จากการใช้แรงกดดันของเพื่อนให้เกิดผลทางบวก



- คำชวนในสถานการณ์แบบใดบ้างที่นักเรียนคิดว่าอาจนำไปสู่เรื่องการเสพติด
- ในสถานการณ์ดังกล่าวนักเรียนจะพูดอย่างไร หรือทำวิธีไหนเพื่อให้แน่ใจว่าตนเองจะไม่คล้อยตาม ในชีวิตจริงมีอะไรบ้างที่ทำให้ปฏิเสธยาก

**5. ครูสรุปอิทธิพลของเพื่อนทั้งที่ให้ผลบวกและให้ผลลบ** ให้นักเรียนคิดถึง

- พฤติกรรมเสี่ยงที่เคยเห็นในชุมชนและในข่าว
- พฤติกรรมนั้นพาเข้าสู่การใช้ยาเสพติดได้อย่างไร
- กิจกรรมไปทำกับเพื่อน แล้วมีโอกาสจะขยับไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- ให้นักเรียนเขียนกิจกรรมเหล่านั้นเรียงลำดับเป็น “เส้นทางที่(ไม่)น่าเดิน” ของตัวเองในสมุด (กิจกรรมนี้ทำคนเดียว)
- ให้นักเรียนคิดวิธีปฏิเสธและคำพูดที่จะพูดในทุกลำดับของกิจกรรมที่เขียน

**6. เมื่อเสร็จแล้วครูสุ่มให้นักเรียนลองพูดประโยคนั้นพร้อมคำอธิบายสั้น ๆ** ให้เพื่อนฟัง เพื่อนให้ข้อเสนอแนะว่าฟังแล้วรู้สึกอย่างไร

**7. จากนั้นให้ประเมินตนเอง**ว่าคำพูดลำดับใดน่าจะได้ผลน้อยที่สุด เพราะเหตุใด

**8. ครูอธิบายถึงวิธีการปฏิเสธที่ได้ผล** ย้ำประเด็นสำคัญว่า **“การที่นักเรียนคิดว่าลองไปดูก่อน ไม่น่ามีอะไร ถ้ารู้สึกที่ไม่ชอบหรือไม่ดีแล้วค่อยปฏิเสธ”** เป็นเงื่อนไขที่ได้ผลน้อยกว่าการปฏิเสธตั้งแต่ตอนต้น

**9. ครูให้คำแนะนำว่าสิ่งสำคัญที่สุด** คือ การให้ผู้ปกครองทราบว่าจะไปไหน ทำอะไรกับใคร โดยเฉพาะถ้าเป็นการทำกิจกรรมใหม่ และการหาคำแนะนำจากพี่หรือครูที่สนิท เพื่อให้ได้มุมมองที่ช่วยให้รู้ว่าควรทำหรือไม่

## สำหรับครู

ลำดับของเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การได้สัมผัสกับยาเสพติดมักเป็นสิ่งที่วัยรุ่นคาดไม่ถึง เช่น การไปเที่ยวค้างคืนกับกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นคาดการณ์ในแง่ความสนุกและมองไม่เห็นอันตราย ขณะที่ผู้ใหญ่ คาดการณ์ในทางลบ ดังนั้นข้อคิดที่ครูต้องช่วยนำทางให้นักเรียนได้ไตร่ตรองจากการทำกิจกรรม คือ

- เพราะเหตุใดพ่อแม่จึงมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ในด้านที่ไม่เหมือนกับนักเรียนคิด เมื่อคิดต่างกันทำให้นักเรียนปฏิบัติตัวอย่างไร วิธีที่นักเรียนรับมือกับความคิดที่ต่างกัมนั้นมีข้อดีข้อเสียอย่างไร ในฐานะที่เคยเรียนรู้เรื่องการยอมรับความแตกต่างในวิชานี้ นักเรียนจะจัดการความคิดที่แตกต่างกันระหว่างพ่อแม่กับเราให้เกิดประโยชน์ เกิดความปลอดภัยสำหรับตัวเองอย่างไร
- ถ้าหากอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มเหล้า และสูบบุหรี่ มีความเป็นไปได้หรือไม่ที่จะถูกคะยั้นคะยอให้ลอง นักเรียนจะอย่างไรถ้าถูกทำหรือชักชวน
- นักเรียนคิดว่ามีโอกาสเสี่ยงอะไรบ้าง ถ้ามีการนัดหมายไปในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคยแม้จะไปกับคนที่รู้จักกัน
- การนัดพบกับคนที่ไม่เคยพบมาก่อน จะมีวิธีสร้างความปลอดภัยให้ตนเองอย่างไร หลักสำคัญที่สุดที่จะทำให้ นักเรียนไม่เสี่ยงกับการเสพติดคืออะไร

## กรณีตัวอย่าง

โจ้ถูกชวนให้เล่นฟุตบอลกับเพื่อนในวันหยุดเมื่อไม่นานมานี้เอง เขาชอบเพื่อนกลุ่มนี้มาก คนที่มาเล่นมีทั้งเพื่อนห้องเดียวกันและเพื่อนต่างห้อง มีบางคนมาจากโรงเรียนอื่นซึ่งโจ้เพิ่งมารู้จัก โจ้คิดว่าการมีเพื่อนกลุ่มใหญ่ที่เล่นกีฬาด้วยกันอยู่เรื่อยๆ ทำให้เขาแข็งแรง และเขารู้สึกว่าการมีกลุ่มเพื่อนแบบนี้ทำให้เขามีบางอย่างที่แตกต่างจากคนที่ไม่ได้เข้ากลุ่ม เขาชอบความรู้สึกนี้มาก

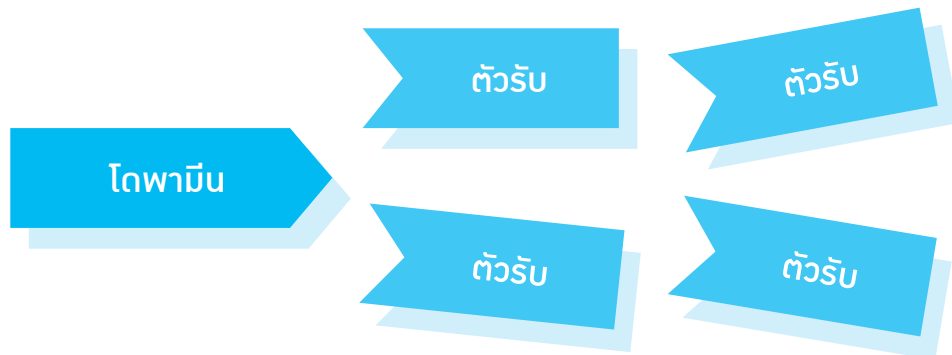
วันนี้หลังจากเล่นเสร็จ เพื่อนๆ จะไปที่บ้านของโก้ซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนอื่น วันนี้ที่บ้านโก้ไม่มีใครอยู่บ้าน โก้เอ่ยปากชวนโจ้ให้ไปด้วยกัน โจ้รู้สึกอึดอัดใจเพราะรู้ว่าถ้าเขาไม่กลับบ้านหลังจากเล่นเสร็จ พ่อกับแม่จะเป็นห่วงว่าหายไปไหน

## คำถาม

1. การไปบ้านไปกับเพื่อนๆ อาจมีความเสี่ยงอะไรบ้างสำหรับโจ้
2. การไม่ไปกับเพื่อน จะทำให้โจ้เกิดอะไรบ้าง
3. นักเรียนจะเปรียบเทียบความเสี่ยงกับสิ่งที่ได้ (เช่น สนุก รู้จักเพื่อนใหม่) อย่างไร
4. โจ้ควรใช้วิธีการอย่างไรในการตัดสินใจขณะที่รู้สึกกดดันว่าเพื่อนคาดหวังให้เขาไปด้วย

### แรงกดดันจากเพื่อนและการตัดสินใจของวัยรุ่น

เมื่อต้องคิดตัดสินใจ สมอมนุชย์ส่วนที่ควบคุมเรื่องอารมณ์ (Limbic) และส่วนที่ทำงานเรื่องเหตุผล (Prefrontal Cortex) จะทำงาน นุชย์จึงมีทั้งอารมณ์และเหตุผลเข้ามาเกี่ยวข้องในการตัดสินใจ โดยสมองจะทำการเปรียบเทียบผลดีผลเสียเพื่อหาข้อยุติ สำหรับวัยรุ่น สมอมนุชย์มีลักษณะพิเศษที่ส่งผลให้อิทธิพลจากเพื่อนในช่วงวัยรุ่นมีผลต่อการตัดสินใจมากกว่าวัยอื่น ๆ



สารโดพามีนในสมองเป็นสารสื่อประสาทที่ทำงานกับศูนย์ความสุขความพอใจ (Reward Center) โดพามีนจะกระตุ้นตัวรับที่ผิวของเซลล์สมอง และทำให้เกิดความสุข นักวิทยาศาสตร์พบว่าจำนวนตัวรับโดพามีนในช่วงวัยรุ่นมีมากกว่าวัยอื่น ทำให้สมองได้รับอิทธิพลจากศูนย์ความสุขนี้มากกว่าวัยผู้ใหญ่

ลอเรนซ์ สไตน์เบิร์ก นักจิตวิทยาที่ทำงานเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนในวัยรุ่นชี้ว่า เมื่ออยู่กับเพื่อน สมอส่วนนี้มีความตื่นตัวต่อปฏิกิริยาของเพื่อน **“เพื่อนจะคิดกับเราอย่างไร”** เป็นเรื่องที่สมองจดจ่อ ความพึงพอใจที่เกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เป็นบวก เช่น เกิดความกล้าที่จะทำเรื่องที่ไม่เคยทำ แต่ก็มีผลในทางลบเช่นเดียวกันถ้าหากความกล้านั้นนำไปสู่อันตราย จากการทดลองด้วยวิดีโอเกมพบว่า **วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เสี่ยงน้อยกว่าเมื่อทำคนเดียว แต่กลับเลือกวิธีที่เสี่ยงมากขึ้นเมื่อมีเพื่อนอยู่ด้วย** แม้ว่าเพื่อนถูกห้ามไม่ให้พูดอะไรเลย และยังพบว่ามีการทำพฤติกรรมที่เสี่ยงมากขึ้นเมื่อจำนวนเพื่อนที่อยู่ด้วยมากขึ้น ลอเรนซ์ สไตน์เบิร์ก แนะนำว่าเราควรใช้ข้อดีของแรงสนับสนุนจากเพื่อนในการทำสิ่งท้าทายที่ให้ผลทางบวก และหาวิธีรับมือกับอิทธิพลของเพื่อนที่นำไปสู่การทำสิ่งที่เป็นอันตราย คำแนะนำที่สำคัญ คือ

**ให้คิดไว้ล่วงหน้าว่าจะมีโอกาสเสี่ยงอะไรบ้างที่เราต้องตอบว่า “ไม่” แล้วให้เตรียมคำพูดที่จะพูดไว้ก่อนล่วงหน้า** ถ้ารอให้ถึงเหตุการณ์ จะคิดไม่ทัน เพราะสมอของเราจะรีบให้คำตอบว่า **“ได้เลย”**

## 2.2 “โอกาส”

เหมาะสำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้เข้าใจถึงโอกาสและลำดับขั้นของการเสพติด การพัฒนาวิธีการใช้ชีวิตที่จะช่วยให้มีความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่างๆ (ต้องใช้สองคาบเรียน)

**อุปกรณ์** กรณีตัวอย่าง

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์โอกาสของการเสพติด และเรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหา”
2. **ขอให้นักเรียนคิดถึงที่มาของการเสพติด** ว่าเกิดจากอะไรบ้าง
3. **จากคำตอบครูถามต่อว่า** อะไรที่ทำให้จากจุดเริ่มต้นแล้วจึงกลายเป็นติดเลิกไม่ได้ (คาดมีคำตอบ อาทิ เพื่อนชวนไม่ยากขัดใจ แค่อยากลอง ใครๆ ก็ทำไม่เห็นมีใครติด)
4. **ครูอธิบายวงวนของการเสพติด** และผลของสารเสพติดต่อการทำงานของสมอง
5. **ครูเล่ากรณีตัวอย่างสั้นๆ** แจกกรณีตัวอย่างของแชมป์และลีลา พร้อมคำถามให้นักเรียนจับคู่กันตอบ จากนั้น ให้นักเรียนแต่ละคู่ร่วมตอบคำถาม
6. **ครูถามว่าเรื่องนี้ให้แง่คิดอะไรบ้าง** ชี้ให้เห็นว่าจุดเริ่มต้นก่อนจะเกิดพฤติกรรมเสพติดนั้นสำคัญมาก การหาที่ปรึกษาหรือมีคนรับฟังเมื่อไม่สบายใจ มีกิจกรรมที่ช่วยไม่ให้หมกมุ่น จะช่วยให้ผ่อนคลายความทุกข์ เมื่อจิตใจโล่งจะมองทางออกด้วยเหตุผลได้ชัดขึ้น

## 7. ให้ข้อมูลเพิ่มเติม

- การใช้ยาจะให้ผลคลายความทุกข์ในระยะสั้น เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารเสพติดของสมอง
- เมื่อหมดฤทธิ์ยา จะเกิดอาการข้างเคียงทางกายที่คนจำนวนหนึ่งหลีกเลี่ยงด้วยการ “ถอน” คือ กลับไปใช้ยาซ้ำอีกครั้งทันที ทำให้ตกลงไปในวังวนของการใช้ยาเพื่อช่วยให้ไม่ต้องรับรู้กับความวิตกกังวล หรือความเบื่อหน่ายต่อปัญหาต่างๆ และเพื่อให้ไม่ต้องพบกับอาการไม่สบายหลังยาหมดฤทธิ์
- ขณะสารเสพติดกระตุ้นกลไกรับรู้ความสุข จะลดการทำงานของสมองส่วนคิดที่ทำหน้าที่ยับยั้งชั่งใจ เมื่ออยู่ในวังวนของการใช้สารเสพติด จึงต้องการพลังอย่างมากในการเลิก
- การเข้ารับการรักษาเป็นทางออกที่ดี เพราะในกระบวนการรักษา เจ้าหน้าที่ต้องให้ความรู้กับครอบครัวให้เข้าใจ และรู้วิธีที่จะสนับสนุนผู้ที่ต้องการเลิกยา ทำให้ได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็นสำหรับการเลิกเสพติด

8. **ครูชวนคิดต่อถึงสาเหตุ** เพื่อนชวนแล้วไม่ยอมขาดเพื่อน หรือเชื่อว่าคนเดียวไม่ติด ให้นักเรียนช่วยกันจำแนกว่า ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของคนที่ถูกชวนมีอะไรบ้าง มีจุดเปราะบางอะไรสำหรับวัยรุ่นที่จะนำเข้าสู่วังวนของการเสพติด และจะมีวิธีรับมืออย่างไร

## 9. ครูให้การบ้าน ให้นักเรียนพิจารณา

- สภาพแวดล้อมในชุมชน วิถีชีวิต ค่านิยม พฤติกรรม อะไรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้วัยรุ่นในชุมชนมีความเสี่ยงต่อการเสพติด
- โอกาสที่จะทำให้นักเรียนเกี่ยวข้องกับการเสพติด มีอะไรบ้าง
- สมมติว่านักเรียนกำลังตกอยู่สภาพนั้น จะมีวิธีการรับมืออย่างไรบ้าง (ให้เป็นวิธีที่นักเรียนเชื่อว่าทำได้จริง)
- สมมติว่านักเรียนเป็นพ่อแม่ นักเรียนจะให้คำแนะนำอย่างไรบ้าง
- ทุกคนจะได้เล่าสิ่งที่เรียนรู้จากการบ้านนี้ ในการเรียนครั้งหน้า

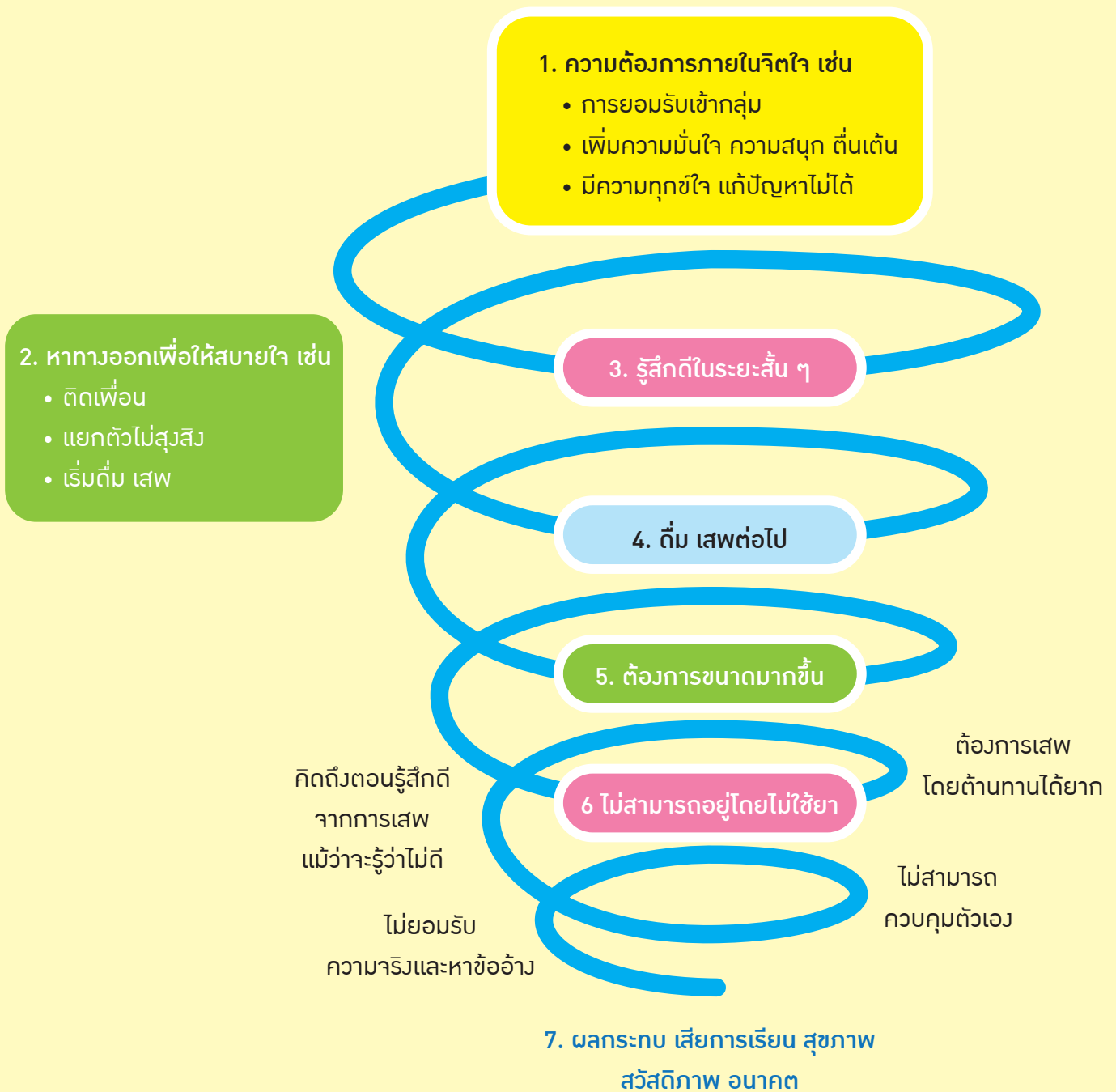
**10. ในคาบเรียนถัดไป** ครูให้นักเรียนเล่าว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง ช่วยจับประเด็น ใช้คำถาม ช่วยสร้างความกระจ่าง ประเด็นที่นักเรียนน่าจะพูดถึง

- ตัวอย่างที่ผู้ใหญ่ทำได้แต่ห้ามไม่ให้เด็กทำ (สูบบุหรี่ ดื่มสุรา) รวมถึงสื่อโฆษณาต่าง ๆ
- ความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนเมื่อพ่อแม่ห้ามปราม เปรียบเทียบกับตอนที่เราสम्मติว่าเราเป็นพ่อแม่ต้องช่วยเตือนลูก
- อิทธิพลของเพื่อนทั้งบวกและลบ
- ความสำคัญที่จะต้องพัฒนาตนเองให้มีวิธีการรับมือและความพร้อมที่จะรับมือ (เพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้จากการสังเกตและฝึกใช้วิจารณญาณ ในการดำเนินกิจกรรมนี้ ครูควรเป็นตัวอย่างของการฟังอย่างตั้งใจ ช่วยให้เกิดการแสดงความคิดเห็นที่เป็นมิตร ไม่ตัดสินถูกผิด แต่ช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงที่มาของมุมมองที่แตกต่างกัน ครูให้ข้อสังเกตจากมุมมองของครูได้)

**11. ปิดท้ายกิจกรรมด้วยให้ข้อมูลเรื่องสารเคมีในสมอง** ให้เห็นประโยชน์ของการมีกิจกรรมที่สร้างเสริมทักษะต่าง ๆ ที่เป็นความสนใจเฉพาะตัว เป็นการพัฒนาตนเองที่จะส่งผลดีต่อการรับมือกับความเครียด ให้นักเรียนเลือกการกระทำ หรือกิจกรรมที่คิดว่าเหมาะกับตัวเองเช่น

- งานอดิเรกที่ชอบจริงๆ
- สร้างมิตรไมตรีกับเพื่อนเพื่อให้ได้ความผูกพันใกล้ชิด
- สร้างกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

## แบบแผนการเข้าสู่วิงวนของการเสพติด





## กรณีศึกษา “แชมป์”

แชมป์เป็นนักเรียนชั้นม.ปลาย มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี ในปีที่ผ่านมาพ่อกับแม่เริ่มมีปัญหาไม่ลงรอย ทำให้บรรยากาศในบ้านตึงเครียดแม้จะไม่ทะเลาะต่อหน้าลูก แชมป์กังวลใจมากกว่าพ่อแม่จะแยกทางกัน เขาหันไปหาทางออกด้วยการมูมานะอ่านหนังสือให้ได้คะแนนดีเพื่อไม่ต้องคิดฟุ้งซ่าน แชมป์ชอบเตะฟุตบอลและใช้การเตะบอลแก้กั๊กจะได้อยู่บ้านน้อยลง เขาชวนเพื่อนเตะบอลเสาร์อาทิตย์และคุยเล่นกันจนเย็นค่อยแยกย้ายกลับบ้าน แชมป์เคยขอร้องแม่ว่า เขาไม่อยากเป็นลูกที่มีพ่อแม่แยกทางกัน แม่รับปากว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น พ่อกับแม่จะช่วยกันดูแลเขา แชมป์เล่าเรื่องที่เขากลุ้มใจให้เพื่อนบางคนเล่นฟุตบอลด้วยกัน เพื่อนเข้าใจดีและคอยชวนให้ไปไหนด้วยกันเสมอเพื่อไม่ให้แชมป์อยู่คนเดียวแล้วคิดมาก

## กรณีศึกษา “ลีลา”

ลีลาเป็นนักเรียนที่ตั้งใจเรียน มีบุคลิกเรียบร้อย พ่อกับแม่ทำงานนอกบ้าน มีฐานะปานกลางและไม่ค่อยมีเวลาใกล้ชิดกับลูก แม้ว่าจะไม่เดือดร้อนใจเรื่องเงินทอง แต่ลีลาที่รู้สึกไม่มั่นคง พ่อกับแม่ไม่เคยถามเรื่องอื่นนอกจากเรื่องผลการเรียน ลีลาเห็นว่าพ่อแม่ทำงานเหนื่อยจึงไม่กล้านำเรื่องอึดอัดใจต่างๆ ไปเล่าให้ฟัง เพื่อนที่ไปไหนมาไหนด้วยกันทุกคนเห็นว่าลีลาดีมีครอบครัวที่ดี แต่จริงๆ แล้วพ่อกับแม่มีปากเสียงกันมานาน เมื่อไม่นานมานี้ลีลาเห็นว่าพ่อเริ่มไม่กลับบ้าน ลีลากังวลใจมากแต่ไม่กล้าถามและแอบหวังว่าพ่อกับแม่จะกลับมาดีกัน ลีลาคิดมากจนขาดสมาธิ เรียนไม่รู้เรื่อง คิดกังวลเรื่องอนาคตของตัวเองถ้าพ่อแม่เลิกกัน แต่เธอไม่เคยเล่าให้เพื่อนฟัง ลีลาไม่อยากกลับบ้านแต่ก็ไม่รู้จะไปไหน เพื่อนในกลุ่มบางคนมีแฟนแล้ว และมักไปหาที่คุยกันต่อหลังจากเลิกเรียน ลีลาเริ่มคิดว่าถ้าหากมีแฟนก็คงจะมีที่ไป ไม่ต้องอยู่แต่ในบ้าน

## คำถาม

1. ใครที่มีความเสี่ยงในการเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดมากกว่า เพราะเหตุใด
2. เพื่อนมีบทบาทอย่างไรในทั้งสองกรณี เพื่อนมีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด เพราะอะไร
3. ครอบครัวมีบทบาทอย่างไร มีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด เพราะอะไร
4. คิดว่าแชมป์จะติดยาหรือไม่ ถ้าติดยาเพราะอะไร ถ้าไม่ติดยาเพราะอะไร มีปัจจัยใดในชีวิตของแชมป์บ้างที่ช่วยให้เขาตัดสินใจเรื่องไม่ใช้ยา คิดว่าปัจจัยดังกล่าวนี้จะช่วยการตัดสินใจเรื่องอื่นๆ ของแชมป์ได้อย่างไร

5. คิดว่าลีลาจะติดยาใหม่ ถ้าติดยาเพราะอะไร ถ้าไม่ติดยาเพราะอะไร มีปัจจัยใดในชีวิตของลีลาบ้างที่ช่วยให้เธอตัดสินใจเรื่องนี้ คิดว่าปัจจัยดังกล่าวนี้จะช่วยลีลาในการตัดสินใจเรื่องอื่นได้อย่างไรบ้าง
6. คนที่จะหันไปพึ่งยามีลักษณะอย่างไร และคนที่จะรับมือกับปัญหาด้วยวิธีที่ไม่พึ่งการเสพติดมีลักษณะอย่างไรบ้าง

## สำหรับครู

กิจกรรมนี้ต้องการให้นักเรียนได้วิเคราะห์ปัจจัยธรรมดาในชีวิตที่อาจเปิดทางให้เข้าไปสัมผัสกับโอกาสเสี่ยงในเรื่องต่างๆ ที่ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องยาเสพติดเท่านั้น และต้องการให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ได้เมื่อต้องประสบกับปัญหา เช่น มีเพื่อนสนิท เล่นกีฬาเป็นประจำ มีงานอดิเรก ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เป็นต้น

สารเคมีในสมองมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสพติด ยาเสพติด เช่น เฮโรอีน มอร์ฟิน โคเคน บุหรี่ มีกลไกทางเคมีเกี่ยวข้องกับการเพิ่มจำนวนของโดพามีนซึ่งเป็นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่ง โดพามีนเกี่ยวข้องกับสมองส่วนที่ทำให้เกิดความจดจ่อและจดจำประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความสุข และนำไปสู่การทำซ้ำๆ ยาเหล่านั้นทำให้ผู้เสพเห็นผลในระยะสั้นของการผ่อนคลาย รู้สึกสนุกสนาน มีความสุขฉับพลัน มีพลัง มีความคิด ช่วยให้งานหรือทำกิจกรรมได้ดีในแบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน จากการศึกษาการทำงานของสมอง ทำให้เรามีข้อมูลเรื่องสารเคมีในสมองที่เกี่ยวข้องและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อพฤติกรรมเสพติดในทางอ้อม ได้แก่

1. **โดพามีน เรียกกันว่า สารสำเร็จ** เป็นตัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสวงหาความสุขและความเพลิดเพลิน (reward-driven and pleasure seeking) สิ่งที่ช่วยกระตุ้นปริมาณของโดพามีน ได้แก่ การตั้งเป้าหมายแล้วทำสำเร็จ การใช้ความสามารถในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ การได้รับคำชมเชย การตกอยู่ในสภาวะลึนหัวทำให้ระดับของโดพามีนลดลง
2. **เอ็นดอร์ฟิน เรียกกันว่า สารสำราญ** ทำหน้าที่ช่วยลดความเจ็บปวด ความเครียด ทำให้รู้สึกมีความสุข การออกกำลังกายไปจนถึงขีดที่เกินปกติของคนนั้นจะกระตุ้นการหลั่งเอ็นดอร์ฟินการหัวเราะก็ช่วยเพิ่มจำนวนได้เช่นเดียวกัน

3. **ออกซิโตซิน เรียกกันว่า สารสัมพันธ์** ออกซิโตซินทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด ความรู้สึกไว้วางใจ ความรัก ช่วยให้เอาชนะความอายและเข้าสังคมได้ดีขึ้น การได้พูดคุยกับเพื่อนสนิท การสัมผัส กอดในครอบครัว การกอดหรือสัมผัสสัตว์เลี้ยงช่วยเพิ่มระดับของออกซิโตซิน แต่การพูดคุยทางสื่อออนไลน์ไม่เพิ่มระดับออกซิโตซินในร่างกายได้เท่ากับความรู้สึกทางกายภาพ

4. **เซโรโทนิน เรียกว่า สารสงบ** ทำให้รู้สึกมีคุณค่า ได้รับการยอมรับ มีความสำคัญ เป็นตัวควบคุมอารมณ์ และความอยากอาหาร การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและได้รับแสงแดดช่วยกระตุ้นการผลิตเซโรโทนิน

ความเข้าใจต่อกลไกการทำงานของสมองผ่านสารเคมีดังกล่าว ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่จะส่งผลต่อการเพิ่มสารเคมีในสมอง ซึ่งสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเสพติด เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและเพื่อน การบำเพ็ญประโยชน์ การฝึกมองเห็นและยอมรับในคุณค่าของตนเอง ดังนั้น การเริ่มลงมือทำให้กลายเป็นกิจวัตรประจำวัน จะเกิดประโยชน์อย่างมากในการป้องกันการหลุดเข้าสู่วังวน ครูควรสนับสนุนให้นักเรียนหาวิธีที่ตัวเองชอบ เพื่อสามารถทำเป็นงานอดิเรกหรือกิจวัตร หากกลุ่มเพื่อนที่ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นประจำ ครูควรช่วยให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจและลงมือทำอย่างจริงจัง

## 2.3 “โลกออนไลน์”

เหมาะสำหรับมัธยมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาปีที่สาม (ใช้เวลาสองคาบเรียน)

### อุปกรณ์

1. เอกสารพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย (ตามจำนวนนักเรียน)
2. แบบสำรวจการติดเกม (ต้องทำผ่านออนไลน์)
3. แบบสำรวจภูมิคุ้มกันการติดเกม (ต้องทำผ่านออนไลน์)

### ลำดับกิจกรรม

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม** “เพื่อให้นักเรียนเข้าใจพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต”
2. **ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย** แจกเอกสารพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยเพื่อเป็นข้อมูล จัดให้มีกลุ่มที่นำเสนอประโยชน์ของอินเทอร์เน็ต กลุ่มที่นำเสนอโทษของอินเทอร์เน็ต และกลุ่มที่เป็นกรรมการ
3. **กลุ่มที่เป็นกรรมการจะได้รับเกณฑ์การให้คะแนนจากครู** และให้คิดเกณฑ์เพิ่มเติมได้ไม่เกินสองข้อถ้าต้องการ กลุ่มที่เป็นกรรมการต้องอ่านข้อมูลเช่นเดียวกับ กลุ่มอื่น เพื่อสามารถตั้งคำถามและอธิบายการให้คะแนนได้
4. **ครูอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนของครู**
  - การให้เหตุผล มีความชัดเจน กระชับ มีตัวอย่างประกอบ
  - การนำข้อมูลพฤติกรรมมาอ้างอิงอย่างมีเหตุผลและเข้าใจง่าย
  - วิธีจัดการที่ทำให้การทำงานกลุ่มมีประสิทธิภาพและการมีส่วนร่วม

(สำหรับกลุ่มที่เป็นกรรมการ ถ้าคิดหลักเกณฑ์เพิ่มให้แจ้งหลักเกณฑ์นั้น ก่อนการนำเสนอของกลุ่มอื่น ๆ)
5. **ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ** ให้กลุ่มผู้ฟังและกรรมการจดคำถามที่ต้องการจะถามไว้ก่อน เมื่อทุกกลุ่มพูดจบ จึงเป็นเวลาตอบคำถาม ให้กลุ่มกรรมการถามเป็นกลุ่มสุดท้าย จากนั้น ให้กรรมการประชุมกลุ่มเพื่อตัดสินให้คะแนน

6. ระหว่างที่กรรมการประชุมให้คะแนน **ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มให้คะแนนตัวเอง** ตามเกณฑ์เดียวกัน ครูทำตารางคะแนนบนกระดานสำหรับจด
7. **ให้กรรมการประกาศคะแนนที่ให้แก่แต่ละกลุ่มพร้อมคำอธิบาย** จากนั้นให้กลุ่มประกาศคะแนนของตัวเอง ครูจดคะแนนทั้งหมดขึ้นกระดานและเปิดให้ซักถามเรื่องคะแนน
8. **ครูตั้งคำถามว่า**
- การได้คะแนนจากคนอื่นกับการให้คะแนนตัวเอง แบบใดที่กระทบกับความรู้สึกมากกว่า กระทบในแง่ใด
  - สำหรับโลกออนไลน์ การได้คะแนนจากคนอื่นนี้ เราได้มาจากไหนบ้าง มีรูปแบบการให้คะแนนอย่างไร มีผลกับการทำให้เราใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตอย่างไร
9. **ครูชี้ประเด็นเรื่องพฤติกรรมออนไลน์ที่ใช้มากเกินไป** และสิ่งที่เกิดประโยชน์สามารถเกิดโทษได้ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี
10. **ครูถามประสบการณ์เรื่องการเล่นเกมนออนไลน์** และให้นักเรียนช่วยกันเติมประโยค  
เล่นเกมนออนไลน์แล้วได้ ..... แต่เสีย.....ถ้าจะเล่นเกมให้ได้.....  
โดยไม่เสีย..... ต้องทำแบบนี้ คือ.....
11. **เมื่อทำหลายรอบจนไม่มีคำตอบใหม่แล้ว ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบออนไลน์**  
ที่ <http://www.healthygamer.net/quiz>
- แบบทดสอบการติดเกม
  - แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม
12. **ให้นักเรียนทบทวน**ว่าวิธีคิดแบบข้อ 8 นั้น จะนำไปใช้กับตัวเองได้อย่างไรบ้าง และสรุปว่าอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์และต้องรู้เท่าทัน ไม่ใช้มากจนเกิดผลในทางลบ

## เอกสารสำหรับกิจกรรม



ที่มา: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2559). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2559. (ออนไลน์)








ที่มา: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2559) รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2559. (ออนไลน์)

## เด็กติดเกม

ผลการสำรวจปี พ.ศ. 2546-2550 เด็กอายุ 10-20 ปี เล่นเกมออนไลน์ร้อยละ 81-95.7 ใช้เวลาในการเล่นมากกว่า 3-4 วันต่อสัปดาห์ เล่นครั้งละ 1-3 ชั่วโมงต่อครั้ง มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยในการเล่นเกมอยู่ระหว่าง 537-579.7 บาทต่อเดือน เกือบครึ่งของเกมออนไลน์ที่เล่นเป็นเกมเกี่ยวกับการต่อสู้ ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงในการใช้ความรุนแรงสูงถึง 2.43 เท่า

## เมื่อเทียบกับประเทศอื่น

	อเมริกา	8.8
	เยอรมัน	11.9
	จีน	10.3
	ไต้หวัน	7.5
	ไทย	14.4

### ลักษณะของเด็กติดเกม

- 1 หมดเวลาว่าง**  
ไปกับการเล่นเกม  
ช่วงว่างหรือพักผ่อนตามปกติไม่ว่างหรือทำอะไรก็ได้หรือทำอะไรก็ได้ไม่สนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว
- 2 เล่นเกินเวลาที่ได้รับอนุญาต**  
พ่อแม่อนุญาตให้เล่น 8 ชั่วโมงถึงวันรุ่งขึ้น แต่เล่นเกินกว่า 8 ชั่วโมงถึงวันรุ่งขึ้น
- 3 เล่นนานจนลืมเวลา**  
จากตื่นนอน 6 ทุ่มเป็น 2 ชั่วโมง นอกให้เลิกก็ไร ลูกก็ตอบว่า "ยังไม่ถึง" เล่นนานๆ จำ เล่นยาวไม่รู้สึกหิว
- 4 ขาดความรับผิดชอบ**  
ห้องสมุดของโรงเรียนไม่ยอมส่งงาน บางรายหนีจากที่โรงเรียน หนีเรียนไปเล่นเกม (พ่อแม่พ่อแม่ไปโรงเรียน)
- 5 อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง**  
นอกให้เลิกเล่นเกมก็ไร ลูกจะอารมณ์เสียมาก มีอาการไม่พอใจอะไรก็ทะเลาะกับพ่อแม่ บางรายอาจถึงขั้นก้าวร้าว บางรายเห็นคือ เกมก็ไม่มีปัญหาแต่ก็ไปทะเลาะอะไรจะเล่นเกม

ที่มา: ชาญวิทย์ พรนภดล. (2560). Game Addiction e-Book. (ออนไลน์)



## สำหรับครู

การติดต่อผ่านโลกออนไลน์เปิดโอกาสให้มีการสร้างตัวตน สร้างสัมพันธภาพกับชุมชนออนไลน์ผ่านตัวตนนั้นๆ โดยไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง ทำให้การแสดงออกในโลกออนไลน์ไม่ต้องระมัดระวังมากเท่ากับการแสดงออกในการติดต่อแบบเห็นหน้า พฤติกรรมหลายอย่างที่ทำได้ยากหรือทำไม่ได้ในการสื่อสารแบบตัวต่อตัว จะสามารถทำได้ในโลกออนไลน์

แรงดึงดูดจากสื่อในออนไลน์ทำให้คนสามารถใช้เวลาอยู่กับกิจกรรมออนไลน์ได้โดยไม่รู้สึغبื่อ เพราะสื่อเหล่านั้นถูกออกแบบเพื่อดึงดูดและกระตุ้นความสนใจ คนจำนวนไม่น้อยหันไปใช้โลกออนไลน์ในการแสวงหาความเพลิดเพลินใจ หลีกเลี้ยงความเบื่อหน่าย ความกัลลัดกลุ้ม และชดเชยสิ่งที่ตนเองทำไม่ได้ในสภาวะปกติ

### ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คนหันเข้าหาโลกออนไลน์

1. ผู้ที่ต้องการสิ่งเร้าทางอารมณ์มาทดแทนสภาพที่เป็นอยู่ เช่น คนที่เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ผู้ที่อยู่ในภาวะที่ต้องการตัดขาดจากความเป็นจริงชั่วขณะ (เป็นสภาวะที่เกมออนไลน์สามารถดึงดูดให้จดจ่อกับตัวตนในเกมจนไม่รับรู้ความจริง)
2. ผู้ที่มีบุคลิกหุนหันพลันแล่น (Impulsive) มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยไม่ได้ไตร่ตรองให้ดี มักมองข้ามความเสี่ยงที่อาจนำอันตรายมาให้ หรือไม่ทันคิดถึงผลกระทบระยะยาว รวมถึงคนที่สมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder : ADHD) ที่ทำให้เข้าสังคมได้ยาก
3. ผู้ที่ขาดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Low Self-Esteem) มักคิดว่าตนเองทำอะไรไม่ได้ เป็นคนไม่สำคัญ ไม่มีคนสนใจ ขณะที่เห็นคนอื่นมีความสามารถมากกว่า น่าสนใจกว่า
4. คนที่ขาดทักษะการเข้าสังคม ขาดความมั่นใจในการสื่อสารกับผู้อื่นแบบตัวต่อตัว

## ปัจจัยที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน

ในการทำงานเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติดอื่น ๆ การมีพื้นฐานในเรื่องต่อไปนี้จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อการติดเกมและการใช้โลกออนไลน์เป็นทางออก

- ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ
- ทักษะการแก้ปัญหา
- การมีวินัยในตนเอง
- การมองโลกในแง่บวก

## จะรู้ได้อย่างไรว่ามีพฤติกรรมเสพติดโลกออนไลน์

- ใช้เวลากับออนไลน์เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้รับความรู้สึกพึงพอใจอย่างที่เคยได้ใช้เวลากับออนไลน์ในช่วงเวลาไม่เหมาะสม
- หมกมุ่นกับออนไลน์ ขาดสมาธิ กระทบกระวายเป็น หงุดหงิดเวลาที่อยากเข้าไปในออนไลน์ แต่ทำไม่ได้
- ลืมเวลา ลืมตัวเมื่ออยู่ในโลกออนไลน์ ใช้เวลานานมากขึ้น จนกระทบกับการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว การเรียน และการทำหน้าที่
- เริ่มปิดบังหรือโกหกเกี่ยวกับการใช้เวลาในโลกออนไลน์ เมื่อพยายามจะใช้เวลาน้อยลง มักทำไม่สำเร็จ
- มีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้นเกินจำเป็น เช่น เด็กที่ติดเกม ใช้เงินจำนวนมากซื้อของในเกม เนื่องจากต้องการชนะเร็วขึ้น วัลย์รุ่นหรือผู้ใหญ่ที่มีแนวโน้มติดการช้อปปิ้ง การซื้อสินค้าออนไลน์เป็นวิธีที่ทำให้มีพฤติกรรมซื้อได้ง่ายขึ้น บ่อยครั้งขึ้น

## การประเมินและช่วยเหลือเด็กติดเกม

รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะได้ทำวิจัยติดตามปัญหาเด็กติดเกม รวมทั้งจัดทำเครื่องมือและเอกสารเผยแพร่ที่สามารถดาวน์โหลดได้ที่ <http://www.healthygamer.net>

สำหรับแบบทดสอบการติดเกม และแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกมที่ให้นักเรียนทำในกิจกรรมนั้น ถ้าเป็นไปได้ควรทำในห้องเรียน เพื่อนำไปสู่การสร้างแรงกระตุ้นให้นักเรียนได้พิจารณาหาขอบเขตที่เหมาะสมในการเล่นเกมนั้น ตัวอย่างในหน้าถัดไปเป็นรายงานที่ได้จากการทำแบบทดสอบการติดและแบบวัดภูมิคุ้มกัน

## ทางเลือกสำหรับการทำแบบทดสอบออนไลน์

1. การทำในห้องเรียน ต้องทดสอบสัญญาณไวไฟ หรือสัญญาณมือถือที่นักเรียนจะใช้ทำแบบทดสอบได้ ครูอาจให้มีอาสาสมัครทำจำนวนหนึ่งเพื่อหลีกเลี่ยงความล่าช้า
2. ให้ทำมาก่อนโดยให้เข้าเว็บไซต์ข้างต้น กรณีนี้ให้นักเรียนชวนพ่อแม่ทำในส่วนของผู้ปกครอง และนักเรียนทำในส่วน of นักเรียน และพูดคุยถึงผลที่ได้จากการทำแบบวัด

## ข้อคิด

พฤติกรรมติดโลกออนไลน์ ติดเกมเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ การวินิจฉัยระหว่างการเสพติดกับการใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อผ่อนคลายความเครียดหรือฝึกทักษะบางอย่างที่ได้ประโยชน์จากเกมยังไม่ค่อยชัดเจน มีหลักการสองข้อที่ใช้สำหรับการพิจารณาในขณะนี้ คือ (1) การถูกรบกวนงำความคิดจนควบคุมตัวเองไม่ได้ (หมกมุ่นจนเกินไป) (2) เกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อความเป็นอยู่ของบุคคลนั้น

## ตัวอย่างผลการทดสอบการติดเกม ฉบับเด็ก

### ผลการทดสอบ

ผลการทดสอบของ แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็ก (Game-S)

ท่านได้ 35 คะแนน. ติดเกม



การเล่นเกมนของเราเริ่มจะสร้างปัญหาเกี่ยวกับชีวิตบ้างแล้วละ เราอาจนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่อยากไปเรียน ซึ่งเกี่ยวกับที่บ้าน อ่านหนังสือคุยกับพ่อแม่และเพื่อนฝูงก็น้อยลงเพราะ ใช้เวลากับเกมไปซะเยอะ

บางคนก็อาจเริ่มรู้สึกตัวแล้วว่าซักรั้วจะเล่นเกมนมากเกินไปละ แต่มันก็อดไม่ได้ซักรั้ว ตอนแรกก็ว่าจะเล่นนิดๆ หน่อยๆ รู้ตัวอีกทีก็นั่งยาว (อีกแล้ว...)

วิธีก๊วย ในตอนแรกลองพยายามลดเวลาเล่นดูก่อน วันธรรมดาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนวันหยุดก็เล่นไม่เกิน 2 ชั่วโมง หากรู้สึกเครียดหรือหงุดหงิด ใจจากการพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมนของเรา ก็ลองพูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจ หรือจะขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญจะเป็นผู้เชี่ยวชาญจากที่อื่นหรือจาก เรา ก็ได้นะ นอกจากนั้น ก็ลองทำ แบบทดสอบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ดูด้วย เพื่อให้รู้ว่าเรามีภูมิคุ้มกันเป็นพื้นฐานอยู่มากน้อยแค่ไหน

การติดเกมไม่ใช่เรื่อง โท่เก้ หากเราปล่อยไว้ไม่แก้ไข เกมอาจจะทำลายชีวิตเราก็ได้ เกมควรจะเป็นสิ่งที่สร้างความสุข ให้กับเราไม่ใช่หรือ เพราะฉะนั้นอย่าให้ชีวิตของเราต้องเป็นทุกข์เพราะการเล่นเกมนของเราเลยนะ กลับมาใช้ชีวิตที่สมดุล จากการเล่นเกมที่สมดุลกันดีกว่า :)

อ้างอิงจาก <https://www.healthygamer.net>

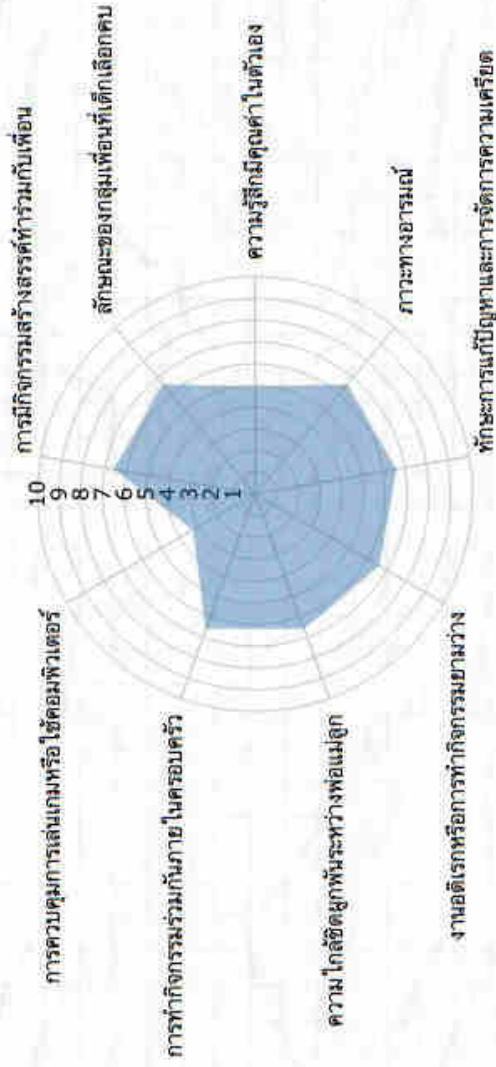
## ตัวอย่างผลแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ฉบับเด็ก

### แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม ฉบับเด็ก (Game-P)

คุณมีภูมิคุ้มกันอยู่ในระดับ : ปานกลาง

การที่ภูมิคุ้มกันของคุณอยู่ในระดับปานกลางนั้น ไม่ใช่เรื่องน่าตระหนกตกใจ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่ไม่ดีอะไรให้กังวลใจ เพราะนั่นหมายความว่า คุณอาจมีปัจจัยบางอย่างซึ่งอาจจะมาจากภายในตัวของคุณเอง จากครอบครัว หรือจากสภาพแวดล้อมรอบตัว ที่ลดต่ำลง จนส่งผลให้ระดับภูมิคุ้มกันไม่สูงเท่าที่ควรจะเป็นได้ ซึ่งอาจจำเป็นต้องหาเพิ่มเติมได้จากเนื้อหาด้านล่างได้ค่ะ

#### แบบภูมิต้านทานภูมิคุ้มกัน 9 ด้าน



ภูมิคุ้มกันด้านที่ได้คะแนนต่ำที่สุดของคุณ ได้แก่

ปัจจัย

อธิบาย

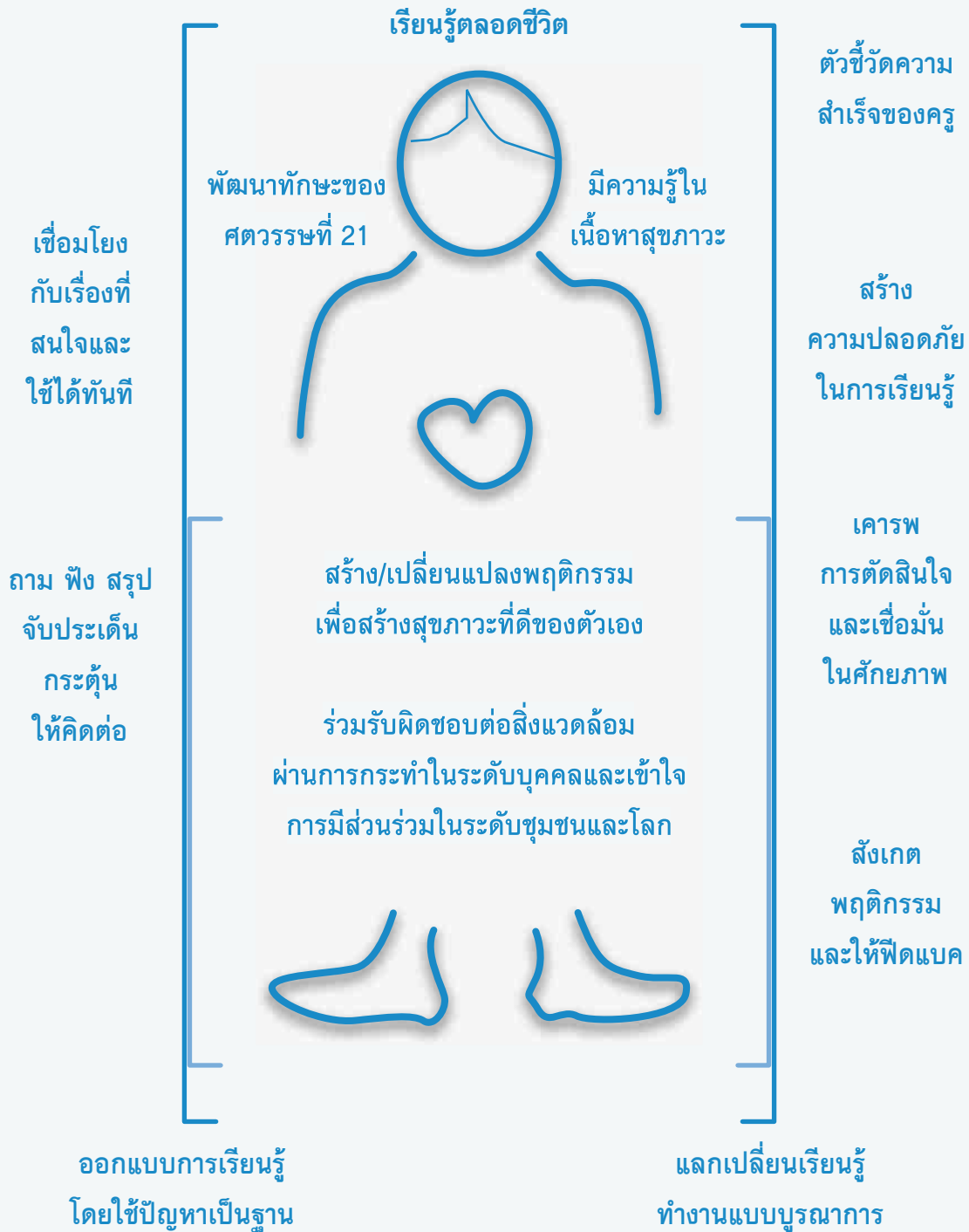
การควบคุมการเล่นเกมหรือใช้คอมพิวเตอร์

คะแนน

คะแนน

อ้างอิงจาก <https://www.healthygamer.net>

# บทส่งท้าย



## แล้วจะวัดผลประเมินการเรียนรู้อย่างไร

การให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางของกระบวนการเรียนรู้ เน้นการจัดการเรียนรู้เพื่อทักษะที่จะส่งเสริมให้นักเรียนก้าวทันโลกที่เปลี่ยนแปลงทุกด้านรวดเร็ว อีกทั้งต้องแน่ใจว่านักเรียนได้เรียนรู้เนื้อหาตามตัวชี้วัดของเกณฑ์มาตรฐาน เรื่องที่ต้องทำต่อเนื่อง คือ การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

คู่มือครูสุขภาวะในส่วนที่เป็นการประเมินผลอยู่ในเล่มที่สอง แม้ว่าในทางปฏิบัติ การประเมินผลไม่สามารถแยกออกจากการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน แต่การแยกคู่มือเป็นสองส่วนจะทำให้เนื้อหาถูกเรียงลำดับให้ไม่ซับซ้อนจนเกินไป

การประเมินผลที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติระหว่างจัดกิจกรรมในชั้นเรียน คือ การประเมินกระบวนการ (Formative Assessment) ที่ครูสามารถสังเกตเห็นได้จากปฏิกริยาของนักเรียนต่อกิจกรรมการเรียนรู้ นั้น ๆ เมื่อครูย้ายบทบาทมาเป็นผู้จัดกระบวนการ ครูจะมีเวลาสังเกตนักเรียนเป็นรายบุคคลมากขึ้น ทำให้มองเห็นพัฒนาการของทักษะและพฤติกรรมโดยรวมของนักเรียน ครูจึงสามารถปรับปรุงวิธีการได้ในทันที หรือดัดแปลงกิจกรรมในคาบถัดไป

กิจกรรมอย่างหนึ่งที่น่าจะให้ข้อคิดและเป็นกำลังใจสำหรับครู คือ การทบทวนนักเรียนเป็นรายบุคคลร่วมกันระหว่างครูทุกหมวดวิชาที่ได้สอนนักเรียนห้องนั้น นอกจากทำให้ได้รับรู้ร่วมกันถึงความก้าวหน้าของนักเรียนแต่ละคนอันเป็นผลงานที่น่าภาคภูมิใจของครูแล้ว ยังสามารถส่งต่อข้อมูลเรื่องพัฒนาการและความต้องการพิเศษเฉพาะตัวให้กับครูกลุ่มถัดไปได้เข้าใจและให้การสนับสนุนได้ตรงความต้องการ กิจกรรมนี้จะทำให้การปิดภาคเรียนแต่ละครั้งนำมาซึ่งความรู้สึกรอใจที่ภารกิจของครูได้ลุล่วงไปอีกครั้ง


## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 1) พ.ศ. 2542**. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 116 ตอนที่ 74 (19 สิงหาคม 2542).
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง. (2558). **สถานการณ์อนามัยเจริญพันธุ์ วัยรุ่นและเยาวชนปี 2558**. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2560, จาก <http://rh.anamai.moph.go.th>.
- ชวนทอง ธนสุกาญจน์. (2557). **การจัดการเรียนรู้ Whole school approach**. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2560, จาก [http://thaihealthysex.com/userfiles/pdf/SYM/date\\_9/Whole\\_school\\_approach.pdf](http://thaihealthysex.com/userfiles/pdf/SYM/date_9/Whole_school_approach.pdf).
- ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์. (2551). **เพศวิถี : นิยามความหมายและพัฒนาการกรอบแนวคิด มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2560, จาก <http://www.path2health.or.th/>.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2560). **Game Addiction e-Book**. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2560, จาก <https://www.healthygamer.net>.
- ชาติรี คงสำราญ. (2543). **หลากหลายวิธีสอนที่ไม่หลอกหลอนการเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- ธัญ อารังนาวาสวัสดิ์. (2557). **ผู้นำสมอง ใครๆ ก็เป็นได้**. กรุงเทพฯ: เนชั่นบุ๊คส์.
- ธีรพงศ์ แก่นอินทร์. (2554, พ.ศ.-ส.ค.). วิธีสอนแบบโสเครติส. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี**. 22(2): 156-166.
- เบลล์นิกา, เจมส์; และ แปรนต์, รอน. (2556). **ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21**. แปลโดย วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และ อธิป จิตตฤกษ์. กรุงเทพฯ: openworlds.
- พรทิพย์ ศิริภัทรราชย์. (2556, เม.ย.-มิ.ย.). STEM Education กับการพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21. **วารสารนักบริหาร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. 33(2): 49-55.
- สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. (2559). **พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด (ฉบับที่ 1) พ.ศ. 2559**. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนที่ 30 (31 มีนาคม 2559).



- ไพศาล สุวรรณน้อย. (2560). **การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Learning : PBL) เอกสารประกอบคำบรรยาย โครงการพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยขอนแก่น.** สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2560, จาก <https://ph.kku.ac.th/thai/index.php/student/2013-05-09-17-53-61/38-km-2556/499-2015-10-01-08-53-02>.
- มูลนิธิแพथทูเฮลท์. (2550). **คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา.** สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2560, จาก <http://www.path2health.or.th/>.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551.** สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2560, จาก <http://www.thailibrary.in.th/2016/02/10/health-edu-standard/>.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน). (2559). **รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2559.** สืบค้นเมื่อ 2 สิงหาคม 2559, จาก <https://www.etda.or.th/documents-for-download.html>.
- สำนักงานสิ่งแวดล้อมกรุงเทพมหานคร และองค์การความร่วมมือระหว่างประเทศของญี่ปุ่น (JICA). (ม.ป.ป.). **คู่มือคลายร้อนให้โลก(ที่)รัก.**
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ, กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ.** นนทบุรี: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สุปรียา ตันสกุล. (2550, มกราคม-เมษายน). ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ : แนวทางการดำเนินงานในงานสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ. **วารสารสุขศึกษา.** 30(105): หน้า 2-15.
- อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์. (2560). **การขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพและการสื่อสารสุขภาพ.** สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2560, จาก [http://hpc4.go.th/director/data/HL/HL\\_DOH\\_drive.pdf](http://hpc4.go.th/director/data/HL/HL_DOH_drive.pdf).
- Cycle of Addiction.** Retrieved December 20, 2017, from <http://www.discoveryeducation.com/teachers/free-lesson-plans/cycle-of-addiction.cfm>.
- Dopamine.** Retrieved December 20, 2017, from <https://www.psychologytoday.com/basics/dopamine>.
- Framework for 21<sup>st</sup> Century Learning,** Retrieved December 20, 2017, from <http://www.p21.org/our-work/p21-framework>.
- Laurence Stienberg. (2015). **Lesson the science of decision making and peer pressure.** Retrieved December 20, 2017, from <http://headsup.scholastic.com/teachers/lesson-the-science-of-decision-making-and-peer-pressure>.

- Life Planning Education– Sexuality.** Retrieved December 20, 2017, from <http://www.advocatesforyouth.org/3rs-curric-lessonplans>.
- Loretta G. Breuning. (2017). **Meet Your Happy Chemical.** Retrieved December 20, 2017, from <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/59029/happy-chemicals.pdf>.
- Mactheld Huber, Lawrence W Green, and J.A. Knottnerus. (2011). **Health : How should we define it?** Retrieved Nov 3, 2017, from [https://www.researchgate.net/publication/288949201\\_Health\\_How\\_should\\_we\\_define\\_it](https://www.researchgate.net/publication/288949201_Health_How_should_we_define_it).
- Miller, Peter. (2013). **Principles of Addiction. Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders**, 1(1).
- Project Based Learning.** Retrieved December 20, 2017, from <http://www.p21.org/component/taxonomy/term/summary/57/243>.
- Sally Peck. (2015). **A day in the life of Khan Academy: the school with 15 million students.** Retrieved December 20, 2017, from <http://www.telegraph.co.uk/education/educationnews/11379332/A-day-in-the-life-of-Khan-Academy-the-school-with-15-million-students.html>.
- Smithstien, Samantha. (2010). **Dopamine Why it's so hard to “Just Say No”.** Retrieved December 20, 2017, from <https://www.psychologytoday.com/blog/what-the-wild-things-are/201008/dopamine-why-its-so-hard-just-say-no>.
- Sue Alford. (2017). **Sex Education Programs: Definitions & Point-by-Point Comparison.** Retrieved December 20, 2017, from <http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/655-sex-education-programs-definitions-and-point-by-point-comparison>.
- UNFPA และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). **แม่วัยใสความท้าทายการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.** กรุงเทพฯ: แอดวานส์ปรี้นติ้งจำกัด.
- Vanessa Vega. (2017). **Project Based Learning Research Review.** Retrieved December 20, 2017, from <https://www.edutopia.org/pbl-research-learning-outcomes>.
- WHO. (2014). **Basic Documents.** Retrieved Nov 3, 2017, from <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf#page=1>.



## โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - มัธยมศึกษาปีที่ ๖ ภายใต้ความร่วมมือของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

### ความเป็นมา หลักการและเหตุผล

การพัฒนาคนเป็นหัวใจหลักของการพัฒนาประเทศเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในศตวรรษที่ ๒๑ ต้องประกอบด้วย (๑) มีศักยภาพเพียงพอในการมีส่วนร่วมพัฒนาประเทศ มีความพร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา มีทักษะชีวิต การทำงาน ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (๒) มีความมั่นคงในชีวิต ทั้งทางเศรษฐกิจและหลักประกันทางสังคม สามารถพึ่งตนเองได้ (๓) มีครอบครัวที่อยู่ดี มีสุข มีความอบอุ่นในครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวรู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ

การพัฒนาเด็กและเยาวชนจึงต้องการการศึกษาที่มีคุณภาพ ทักษะที่จำเป็นสำหรับอนาคต ทักษะชีวิต และทักษะการทำงาน การพัฒนาทักษะและสมรรถนะ เพื่อสร้างโอกาสในการทำงานและสร้างความมั่นคงในชีวิต ซึ่งความสมบูรณ์ของปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตตามช่วงวัยได้อย่างมีความสุข มีการแสดงออกทางอารมณ์และทัศนคติที่ดี ตระหนักและรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง สร้างเอกลักษณ์ทางเพศและมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม สามารถเลือกรับข้อมูลจากสื่อและเทคโนโลยีต่างๆได้อย่างมีวิจารณญาณ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้ ซึ่งเด็กที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามช่วงวัยนั้น ประกอบด้วยเด็กที่มีความสุขทั้งทางกาย ทางจิตและทางสังคม

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา นับเป็น ๑ ใน ๘ กลุ่มสาระที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างทักษะวิชาการ ทักษะชีวิตและส่งเสริมสุขภาวะของเด็ก หนังสือเรียนซึ่งเป็นสื่อพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักเรียนและครูอย่างหนึ่ง หากได้มีการพัฒนารูปแบบของหนังสือเรียนให้น่าสนใจ นำเสนอสาระที่เป็นรูปธรรม เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพและทักษะชีวิต จะส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาวะตามเป้าหมายได้ ซึ่งในการนี้ทางสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ประสานความร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในการดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - มัธยมศึกษาปีที่ ๖ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด มีทักษะและมีสุขภาวะตามช่วงวัยอย่างสมบูรณ์

## วัตถุประสงค์โครงการ

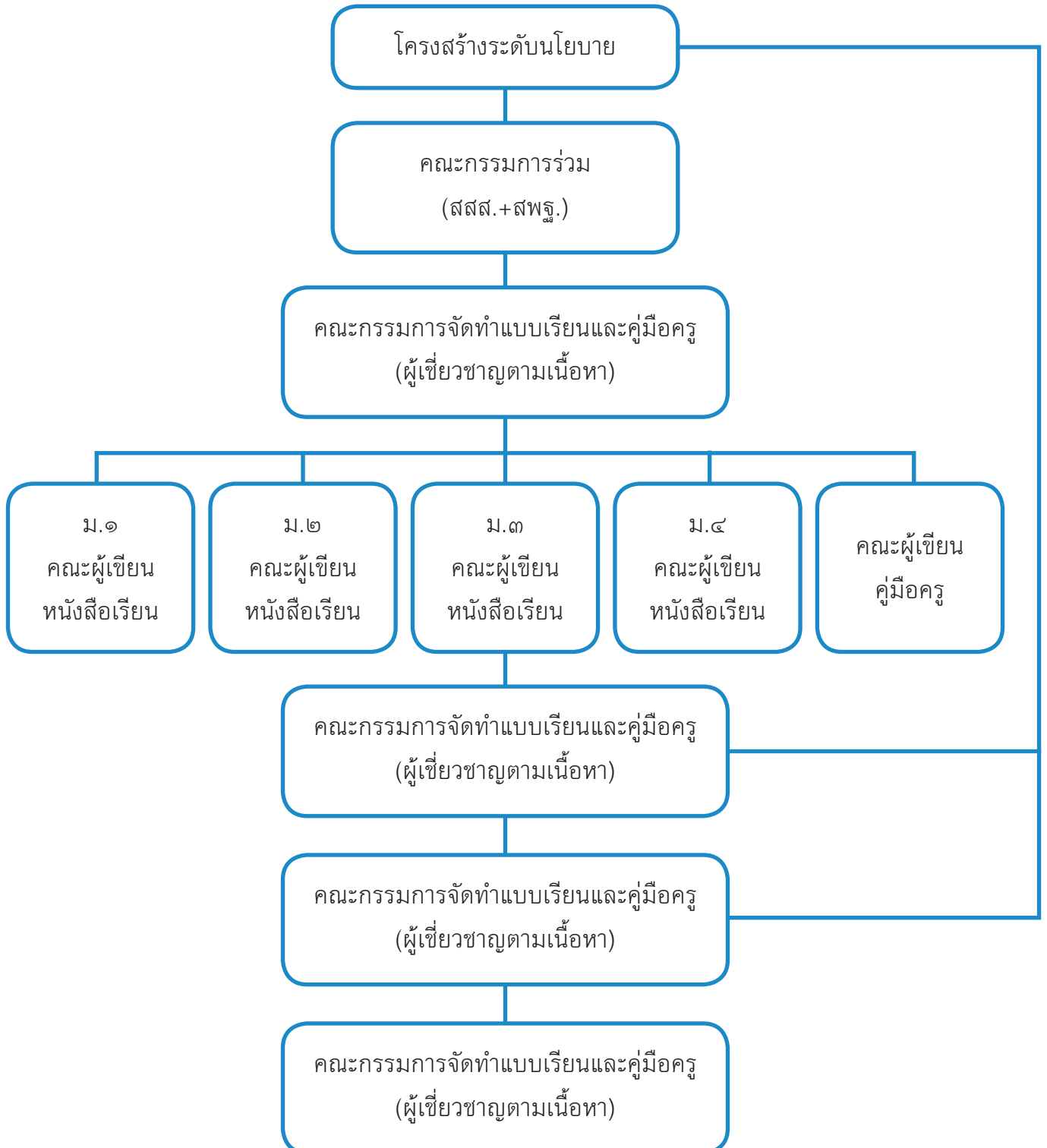
๑. เพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.๑ – ม.๖)
๒. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์ประกอบหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาโดยบูรณาการองค์ความรู้ คู่มือ และเครื่องมือที่พัฒนาโดยภาคีเครือข่ายของ สสส.
๓. เพื่อทดลองใช้หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ในโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## การดำเนินงานโครงการ

๑. สสส. ประสานงานการแต่งตั้งคณะทำงาน จัดทำหนังสือเรียนตามระดับชั้น ๖ คณะ ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้
  - ๑.๑ ผู้เชี่ยวชาญตามสาระการเรียนรู้
  - ๑.๒ ผู้เขียนหนังสือเรียน อย่างน้อยระดับชั้นละ ๑ คน
  - ๑.๓ ผู้เชี่ยวชาญด้านการเขียนคู่มือครู
๒. ประชุมคณะกรรมการร่วมและคณะทำงาน เพื่อชี้แจงกำหนดกรอบงานและประมวลกรอบเนื้อหาสาระ โดยแต่ละด้านได้หัวข้อย่อย สาระสำคัญ และผลลัพธ์ของผู้เรียน
๓. ประชุมคณะทำงาน
  - ๓.๑ จัดทำ (ร่าง) เนื้อหาตามมาตรฐานและตัวชี้วัดของแต่ละระดับชั้น และดูความเชื่อมโยงของเนื้อหาและทักษะ (Output: แต่ละด้าน ได้แผนผังเนื้อหาของแต่ละระดับชั้น)
  - ๓.๒ ตกลงหลักการ รูปแบบ และแนวทางการเขียนหนังสือเรียน/แผนการจัดการเรียนรู้
  - ๓.๓ เขียน (ร่าง) หนังสือเรียนทุกเนื้อหา/ทุกระดับ

๔. ประชุมคณะทำงาน ปรับแก้ตามความเห็นคณะกรรมการร่วม
  - ๔.๑ คู่มือ ๑ หนังสือเรียน และแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละระดับชั้น  
(Output: ข้อเสนอต่อการปรับ สำหรับ ร่างหนังสือเรียน และ แผนการเรียนรู้ของแต่ละระดับชั้น)
  - ๔.๒ คู่มือ ๒ หนังสือเรียน และแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละระดับชั้น  
(Output: ข้อเสนอต่อการปรับครั้งที่ ๒ เพื่อใช้ในการ pretest)
๕. คณะทำงานปรับเนื้อหาปรับปรุงเนื้อหาและพร้อมให้โรงเรียนทดลองใช้
๖. ผลิตร่างหนังสือเรียน และคู่มือครู ๖ ระดับ สำหรับทดลองใช้
๗. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการสำหรับครูที่จะช่วยทดลองสอน
๘. โรงเรียนดำเนินการทดลองใช้ และติดตามสังเกตการณ์ การจัดการเรียนรู้ของครูที่ทดลองใช้
๙. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครูโรงเรียนที่ทดลองใช้ เพื่อสรุปผล และปรับปรุง

## โครงสร้างการดำเนินงาน



## ผลผลิตและผลลัพธ์ของโครงการ

### ๑. ผลผลิต

- ๑.๑ หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.๑ – ม.๖) ฉบับปรับปรุงใหม่ จำนวน ๔ เล่ม (ม ๑ ๒ ๓ และ ม ปลาย)
- ๑.๒ คู่มือครู สารระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.๑ – ม.๖) ฉบับปรับปรุงใหม่ จำนวน ๒ เล่ม
- ๑.๓ สื่อและอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สารระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.๑ – ม.๖)

### ๒. ผลลัพธ์

- ๒.๑ หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.๑ – ม.๖) ฉบับปรับปรุงใหม่ มีความน่าสนใจ สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และมีเนื้อหาที่เสริมสร้างทักษะชีวิต และทักษะสุขภาพของผู้เรียนได้
- ๒.๒ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์ประกอบหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีการบูรณาการองค์ความรู้ คู่มือ และเครื่องมือที่พัฒนาโดยภาคีเครือข่ายของ สสส. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของบทเรียนแต่ละบทได้อย่างชัดเจน น่าสนใจและมีความทันสมัย สามารถเข้าถึงได้สะดวก
- ๒.๓ ครูและนักเรียนในโรงเรียนนำร่องที่มีการทดลองจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับปรับปรุงใหม่ มีความรู้และตระหนักได้ถึงผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เกิดทักษะชีวิตและทักษะทางสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

## กรอบโครงร่างเนื้อหาของรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

เนื้อหา	ทักษะชีวิต	ทักษะสังคม
<p><b>ประเด็น ๑. สุขนิสัย</b></p> <p>๑.๑ พัฒนาการและระบบการทำงานของร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจของมนุษย์และ พัฒนาการในช่วงวัยรุ่น</p> <p>๑.๒ วิธีสุขภาพและการดูแลตนเอง; การบริโภค การเคลื่อนไหวร่างกาย การพักผ่อน นันทนาการ การดูแลสุขภาพกาย จิต อารมณ์ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ ความงาม</p> <p>๑.๓ ผลกระทบจากการละเลย การดูแลสุขภาพ (NCD); โรคที่เกิดจากพฤติกรรม การบริโภคและการมีวิถีชีวิตที่ใช้ร่างกายน้อย (เนือยนิ่ง)</p> <p>๑.๔ โรคอุบัติใหม่ (ที่เกิดจาก คน สัตว์ สภาพแวดล้อม) ความเปลี่ยนแปลงหรือ ข่าวสารข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพ แนวทางการป้องกัน</p> <p>๑.๕ พรบ. ที่เกี่ยวข้องกับสิทธิพื้นฐานทางสุขภาพ; สิทธิและหลักประกันสุขภาพประเภทต่างๆ สิทธิผู้ป่วย สิทธิผู้บริโภค</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การจัดการอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง</li> <li>• การวิเคราะห์และประเมิน เพื่อตัดสินใจให้มีสุขภาพที่ปลอดภัย</li> <li>• การตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตตนเอง</li> <li>• การวางแผนด้านสุขภาพของตนเอง</li> <li>• การประเมินปัญหาทางสุขภาพด้วยตนเอง</li> <li>• การป้องกันปัญหาด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น</li> <li>• ทักษะการสืบค้นข้อมูลเพื่อการดูแลสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การเท่าทันสื่อโฆษณาที่มีผลต่อสุขภาพ</li> <li>• การเลือกบริโภคสินค้าและบริการโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ และมาตรฐานสินค้า</li> <li>• การมีข้อมูลหรือความรู้พื้นฐานด้านกฎหมาย เพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง</li> <li>• การวางแผนจัดการเรื่องการบริโภคของตนเอง และครอบครัว</li> <li>• การมีความรับผิดชอบต่อการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน</li> </ul>



เนื้อหา	ทักษะชีวิต	ทักษะสังคม
<p><b>ประเด็น ๒. ความปลอดภัยและ การป้องกันการบาดเจ็บ</b></p> <p>๒.๑ การดูแลสุขภาพเบื้องต้น: การปฐมพยาบาล การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย การช่วยชีวิตในภาวะฉุกเฉิน</p> <p>๒.๒ ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากสภาพแวดล้อม: เช่น มลพิษ อุบัติเหตุ ชยะ การใช้พาหนะ และการเดินทาง วิธีชีวิตที่ไม่ปลอดภัยจากแสง เสียง ฯลฯ วิธีการป้องกันแก้ไข</p> <p>๒.๓ อุบัติเหตุ การบาดเจ็บ: ความประมาทจากการใช้รถทางน้ำ สาเหตุและผลกระทบ การเตรียมตัว การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น</p> <p>๒.๔ ภัยพิบัติ: การเตรียมตัว การปฏิบัติตัวในภาวะฉุกเฉิน การจัดการกับผลกระทบ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม</p> <p>๒.๕ ความรุนแรงและการรังแกกัน: ความหมาย ผลกระทบ ปัจจัย และเงื่อนไขการกระทำรุนแรง และรังแกกัน</p> <p>๒.๖ พรบ.ที่เกี่ยวข้อง พรบ.ส่งเสริมและรักษาคุณภาพ สวล. พรบ. จราจรทางบก พรบ.คุ้มครองคุ้มครองผู้ประสบภัย พรบ. คุ้มครองเด็ก</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ</li> <li>• ความคิดสร้างสรรค์</li> <li>• ความภาคภูมิใจในตนเอง</li> <li>• การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น</li> <li>• การคาดการณ์หรือประเมินความเสี่ยงของตนเอง</li> <li>• การป้องกันและแก้ไขปัญหา ความรุนแรง</li> <li>• การจัดการความขัดแย้ง</li> <li>• ทักษะการสืบค้นข้อมูล</li> <li>• การใช้ข้อมูลเพื่อประเมินตัดสินใจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การมีส่วนร่วมในการรณรงค์ และดูแลความปลอดภัย</li> <li>• บทบาทและความรับผิดชอบ ที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพ และความปลอดภัยในชุมชน</li> <li>• การเฝ้าระวังและไม่ส่งเสริมการใช้ความรุนแรง</li> </ul>

เนื้อหา	ทักษะชีวิต	ทักษะสังคม
<p><b>ประเด็น ๓. สุขภาวะทางเพศ</b></p> <p>๓.๑ พัฒนาการทางเพศ: การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และผลที่เกิดขึ้น เพศสัมพันธ์ และผลที่ตามมา ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย อัตลักษณ์ทางเพศ ความหลากหลายทางเพศ บทบาททางเพศ การแสดงออกทางเพศเรื่องเพศในแต่ละวัย</p> <p>๓.๒ สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์: การคุมกำเนิด การตั้งครรภ์ และการยุติการตั้งครรภ์ ที่ปลอดภัย การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี</p> <p>๓.๓ สัมพันธภาพ: ครอบครัว การคบเพื่อน การคบคนพิเศษ (ต่างเพศ/เพศเดียวกัน) ความรัก โสัด มีคู่ การแต่งงาน อิทธิพลสังคมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต</p> <p>๓.๔ การเตรียมความพร้อมเรื่องครอบครัว และการเลี้ยงดูเด็ก: รูปแบบครอบครัวที่หลากหลาย ความพร้อมและการวางแผนชีวิต การเป็นพ่อแม่ ท้องวัยรุ่น/พ่อแม่วัยรุ่น อิทธิพลสังคมที่มีต่อวัยรุ่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีความตระหนักในคุณค่าตนเอง</li> <li>• มีความมั่นใจในตัวตนทางเพศ</li> <li>• การเลือกตัดสินใจอย่างรอบคอบในวิถีชีวิตทางเพศ</li> <li>• การประเมินผลกระทบจากการตัดสินใจ</li> <li>• มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการใช้ชีวิตทางเพศของตนเอง</li> <li>• การวิเคราะห์ความคาดหวัง/อิทธิพลความคิดความเชื่อที่มีต่อหญิง-ชาย และเรื่องเพศในสังคม</li> <li>• การเท่าทันสื่อโฆษณา</li> <li>• ทักษะการสืบค้นข้อมูล</li> <li>• ทักษะการขอความช่วยเหลือ</li> <li>• ทักษะการสื่อสาร ยืนยันต่อรอง และสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>• ทักษะการจัดการความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง</li> <li>• การประเมินความพร้อม/โอกาสเสี่ยงทางเพศของตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง</li> <li>• การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และบุคคลรอบข้าง</li> <li>• การเคารพความแตกต่างและความหลากหลายทางเพศในสังคม</li> <li>• การมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ ธรรมะ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวี</li> </ul>

เนื้อหา	ทักษะชีวิต	ทักษะสังคม
<p>๓.๕ ลิขธิในเนื้อตัวร่างกาย ลิขธิเด็ก พรบ. ความเท่าเทียมทางเพศ พรบ. ความรุนแรง พรบ. คຸ້มครองเด็ก พรบ. ความรุนแรง ลิขธิประโยชน์ด้านการรักษาโรคเอดส์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การประเมินทางเลือกในอนาคตของตนเอง</li> <li>• การวางแผนชีวิตและครอบครัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การมีส่วนร่วมหรือส่งเสริมความเท่าเทียมและไม่ใช้ความรุนแรงทางเพศ</li> </ul>
<p><b>ประเด็น ๔. พฤติกรรมเสพติดและสารเสพติด</b></p> <p>๔.๑ พฤติกรรมเสพติด: ความหมาย รูปแบบ (เกม แชนท การพนัน สารเสพติดประเภทต่างๆ) ภาวะ อาการ และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม</p> <p>๔.๒ พฤติกรรมการใช้สารเสพติด: เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดชนิดต่างๆ ประเภทและผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สาเหตุของการใช้สารเสพติด ผลกระทบต่อบุคคลและสังคม</p> <p>๔.๓ ระบบบริการ: การป้องกันการบรรเทาอาการ การรักษา การช่วยเหลือบำบัด แหล่งบริการ</p> <p>๔.๔ การโฆษณาชวนเชื่อ อิทธิพลของสื่อโฆษณา</p> <p>๔.๕ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง พรบ. สารเสพติด</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง</li> <li>• การสำรวจและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง</li> <li>• การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเสพติดของตนเอง</li> <li>• การวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจที่รอบด้าน</li> <li>• ทักษะการยืนยัน ปฏิเสธต่อรอง</li> <li>• ทักษะการจัดการอารมณ์ ความเครียด</li> <li>• การมีทางเลือกในการจัดการปัญหาในเชิงบวก</li> <li>• ทักษะการขอความช่วยเหลือ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การหลีกเลี่ยงจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อมีพฤติกรรมเสพติดหรือใช้สารเสพติด</li> <li>• การเท่าทันสื่อ การชักชวน การโฆษณา</li> <li>• การมีส่วนร่วมรณรงค์และส่งเสริมความรับผิดชอบเพื่อลดอันตรายจากการใช้สารเสพติดต่อสังคม</li> <li>• การมีความรับผิดชอบและป้องกันผลกระทบด้านลบจากการใช้สารเสพติดในชุมชน</li> <li>• การเป็นเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน</li> </ul>

## รายชื่อคณะกรรมการจัดทำแบบเรียนและคู่มือครู

### ผู้เชี่ยวชาญตามเนื้อหา

#### กลุ่มที่ ๑ ด้านสุขนิสัย/อาหาร/ออกกำลังกาย

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. นางสาวอินทิรา ปัทมินทร   | กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข     |
| 2. นางสาวศศิวิมล ปุจฉาการ   | กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข                      |
| 3. ภก.สรชัย จำเนียรดำรงการ  | นักวิชาการอิสระ                                 |
| 4. นางสาวรุจิราภ อรรถสิทธิ์ | นักวิชาการสาธารณสุข                             |
| 5. ผศ.ดร.ชนวนทอง ธนสุกาญจน์ | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล             |
| 6. ดร.สุขพัชรา ชีมเจริญ     | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒ กทม. |

#### กลุ่มที่ ๒ ด้านความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. นางสาวชฎาพร สุขสิริวรรณ            | ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก |
| 2. ผศ.ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์                          |
| 3. นพ.ธนะพงศ์ จินวงษ์                 | ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.)                     |
| 4. นางนิรมล โพะระ                     | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต ๒ สมุทรปราการ         |

#### กลุ่มที่ ๓ สุขภาวะทางเพศ

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1. นางสาววิจิตร ว่องวาริทิพย์  | นักวิชาการอิสระเพศศึกษา |
| 2. นางสาวรณัฐ วรชินโสภาค       | มูลนิธิแพธทูเฮลท์       |
| 3. นางทิตา ณ นคร               | บ้านกาญจนาภิเษก         |
| 4. นางวิภา เกตุเทพา            | โรงเรียนสตรีวิทยา ๒     |
| 5. นางนคร สันติโยธิน           | โรงเรียนสวนกุหลาบ       |
| 6. นายเปรมปภัทร ผลิตผลการพิมพ์ | ตัวแทนเยาวชน            |

## กลุ่มที่ ๔ พุทธกรรมการเสพติดและสารเสพติด

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.พญ. สาวิตรี อึ้งนางค์กรชัย | คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์   |
| 2. นายธวัชชัย ก่อบุญ                | มูลนิธิธรรมากรังค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่   |
| 3. นางอนงค์ พัวตระกูล               | โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน     |
| 4. นางสุวิมล จันทร์เปรมปรั่ง        | โครงการธรรมากรังค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน |
| 5. นางวราภรณ์ หงษ์ดิลกกุล           | โครงการธรรมากรังค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน |
| 6. นายนเรศ สงเคราะห์สุข             | ผู้อำนวยการมูลนิธิ IGOT                  |
| 7. นายโชคชัย ทัพทวี                 | บ้านเพียรพิทักษ์                         |
| 8. นายวัลลุฒิ ยิ้มเข้ม              | บ้านเพียรพิทักษ์                         |

## ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขศึกษาและตัวชี้วัดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| ๑. ผศ.ดร.กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์     |
| ๒. นางสาวนันท์นภัส เกตน์โกศลย์        | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์     |
| ๓. นางสาวมาสริน ศุกลปักข์             | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์     |
| ๔. นายจักรกฤษณ์ พลราชม                | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์     |
| ๕. พญ. จิราภรณ์ อรุณากูร              | กุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี         |
| ๖. ผศ.ดร.ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์          | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล       |
| ๗. รศ.ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์         | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย        |
| ๘. รศ.ยุพา เฮงจำรัส                   | สถาบันการพลศึกษาสมุทรสาคร                 |
| ๙. ดร.ปิยาภรณ์ พุ่มแก้ว               | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี |
| ๑๐. นางสาวจรินทร์ ใสสกุล              | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต๑  |
| ๑๑. ดร. สุมณ คณานิตย์                 | โรงเรียนสตรีวิทย์ ๒                       |
| ๑๒. นายธีรวัฒน์ หนูขาว                | โรงเรียนหอวัง                             |
| ๑๓. นางณิชชาอร บุญบุตร                | โรงเรียนเขมมะลิรัตนสุนทรณ์                |
| ๑๔. นางสาวสิริลักษณ์ แผ่งสำราญ        | โรงเรียนบางบัวทอง                         |
| ๑๕. นางธีรยา ภู่อชัย                  | โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี                    |
| ๑๖. นางสาวิตรี จันทนาค                | โรงเรียนมัธยมขนาดนาอูปลั้มภัก             |
| ๑๗. นางสาว เพชรณรี สายสาระ            | โรงเรียนมัธยมบ้านบางกะปิ                  |

## ผู้เขียนหนังสือเรียน

๑. รศ.ยุพา เฮงจำรัส
๒. ดร.ปาริฉัตร ครองจันทร์
๓. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
๔. นางสาวธิดิพร ดนตรีพงษ์
๕. นางสาวนิศาชล ชัยมงคล
๖. นางสาวแสงจันทร์ เมธาตระกูล

## ผู้เขียนคู่มือครู

๑. นางสุจิตรา ชนกประสิทธิ์

## รายชื่อโรงเรียนที่ทดลองใช้หนังสือแบบเรียนในปีการศึกษา ๑/๒๕๖๑

- |                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| ๑. โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี     | กรุงเทพมหานคร |
| ๒. โรงเรียนเฉลิมพระศรีอนุสรณ์ | กรุงเทพมหานคร |
| ๓. โรงเรียนมัธยมบางกะปิ       | กรุงเทพมหานคร |
| ๔. โรงเรียนบางบัวทอง          | นนทบุรี       |
| ๕. โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง | เชียงใหม่     |
| ๖. โรงเรียนแม่อนวิทยา         | เชียงใหม่     |
| ๗. โรงเรียนไชยปราการ          | เชียงใหม่     |



จัดทำโดย  
มูลนิธิแพธทูเฮลท์

สนับสนุนโดย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

